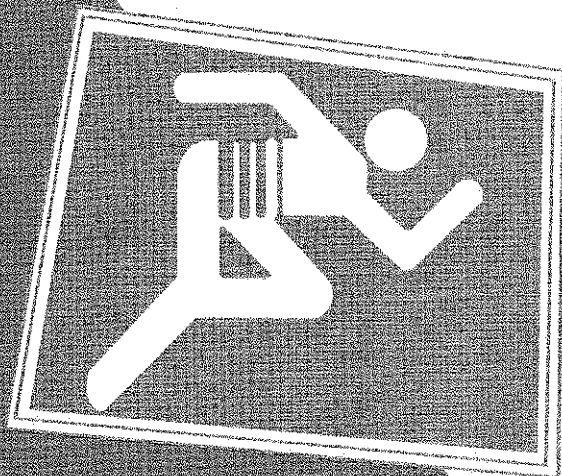


# ACTA ACADEMIAE AGRISIENSIS

NOVA SERIES TOM. XXXIX.

**SECTIO SPORT**



REDIGIT  
LÁSZLÓ HONFI



EGER, 2012

**ACTA  
ACADEMIAE AGRIENSIS**

NOVA SERIES TOM. XXXIX.

**SECTIO SPORT**

Testnevelés, sport, rekreáció, sportgazdaság

REDIGIT  
LÁSZLÓ HONFI

EGER, 2012

**A szerkesztőbizottság elnöke**

Honfi László

**A szerkesztőbizottság tagjai**

Béres Sándor

Gombocz János

Kristonné Bakos Magdolna

Müller Anetta

Szatmári Zoltán

Vass Miklós

**Lektorálta**

Árva László

Gombocz János

Hekliné Herbály Katalin

Vass Miklós

Várhelyi Tamás

**ISSN 1788-1579**

A kiadásért felelős  
az Eszterházy Károly Főiskola rektora  
Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában  
Igazgató: Kis-Tóth Lajos  
Felelős szerkesztő: Zimányi Árpád  
Műszaki szerkesztő: Nagy Sándorné  
Megjelent: 2013. március

Készítette: az Eszterházy Károly Főiskola Nyomdája, Eger  
Ügyvezető: Kérészy László



# ELŐSZÓ

## INTRODUCTION

Az egyetemes tudomány fejlődéséhez hozzájárul (többek között) a felsőoktatás, az intézményeiben folyó kutatómunkával, az új tudományos eredmények létrehozásával, a korszerű ismeretek átvétele és továbbadása által, továbbá a kiemelkedő képességű tehetségek tudományos szintű felkészítése révén.

Ma igen hangsúlyos problémakör az egészség és az életminőség kérdése, ami megkülönböztetett helyet teremt a testkultúra, azon belül a sporttudomány számára.

A sport, mint a biológiától erősen áthatott társadalmi jelenség, és a jól szervezett sporttudomány kiváló eszköz a legfontosabb társadalmi célok megvalósítására. A társadalomban és a gazdaságban zajló, igen intenzív folyamatok következtében a sport és a sporttudományi kutatások szerepe jól érzékelhetően felértékelődött az utóbbi években.

Az ACTA ACADEMIAE AGRIENSIS című tudományos közlemények XXXIX. évfolyamának egyik kötete a SECTIO SPORT, amely kiadvány az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetében folyó sporttudományi kutatásokba enged bepillantást. A kötet lektorált tudományos cikkeket tartalmaz. ABC sorrendben az intézet oktatói mutatkoznak be egy, vagy több tanulmánnyal, néhány esetben más intézmény kutatóival együttműködve.

A kutatási témák sokrétűek, a sporttudomány több szegmensét érintik, a kiadvány pedig gyakorlati szempontból jól alkalmazható, a sportgyakorlatba és az aktív mindennapokba beépíthető vizsgálati eredményeket is közöl.

Ezúton mondunk köszönetet a szerzőknek, továbbá a szerkesztőbizottság tagjainak, a lektorálásban résztvevő szaktekinétyeknek, akik jelentős munkát végeztek, bírálatukkal minősítették, és talán hitelesítették is az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetében folyó folyamatos, innovatív és kooperatív kutatómunkát.

Honfi László  
a szerkesztőbizottság elnöke



BARTHA ENIKŐ – KOVÁCS NOÉMI

*Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Vác*

*College of Apor Vilmos, Vác*

*E-mail: bartha.eniko@avkf.hu*

## KISGYERMEKEK ÉS SERDÜLŐK FIZIKAI AKTIVITÁSÁT ÉS SPORTOLÁSI MINTÁZATÁT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK BEMUTATÁSA

### FACTORS AFFECTING CHILDREN'S AND ADOLESCENTS' PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS ACTIVITY PATTERNS

#### Összefoglaló

A rendszeres testedzés növekvő népszerűsége, többek között annak a következménye, hogy a közvélemény figyelme a testedzés fizikai és lelki jólétre gyakorolt kedvező hatása felé fordult. Az egyén és a társadalom egészség-magatartásának formálása fiatal korban alapozható meg. Munkánk célja bemutatni azokat az általunk fontosnak tartott faktorokat, amelyek hatással lehetnek a gyermekek és serdülők fizikai aktivitására és sportolási szokásaira.

**Kulcsszavak:** fizikai aktivitás, sport, motiváció, szabadidő, ötletek és javaslatok.

#### Abstract

Regular physical activity is becoming more and more popular, which is partially due to the growing interest for the beneficial effects of physical activity on the body as well as on the well-being. Individual and social attitudes towards health related behaviour can be developed most effectively at young ages. The aim of this study is to list the main factors that may affect children's and adolescents' physical activity and sport activity patterns.

**Keywords:** physical activity, sport, motivation, spare time, ideas and suggestions.

#### A témához kapcsolódó fogalmak

- **fizikai aktivitás:** „minden olyan mozgás, amelyet a vázizomzat hoz létre, és energiafelhasználás kísér” (*Caspersen és mtsai, 1985*)
- **edzés/testedzés/sportedzés:** olyan fizikai aktivitási kategória, amely tervezett és strukturált, ismétlődő, céltudatos testmozgások elvégzé-

sét tartalmazza és egy vagy több fizikai képesség szinten tartását vagy fejlesztését szolgálja

- **szabadidős fizikai aktivitás:** testedzés, sport, rekreáció vagy olyan tevékenység, amely nincs kapcsolatban a kötelező munkahelyi/iskolai, közlekedéses vagy háztartáshoz kapcsolódó aktivitással
- a fizikai aktivitás MET-ben mérhető (1 MET = percenkénti 3,5 ml oxigénfogyasztás, testsúly kilogrammonként), melynek segítségével pontosabb képet kapunk a fizikai aktivitás intenzitásáról. Ez alapján megkülönböztetünk:
  - könnyű fizikai aktivitást (LPA): 1, 5-3, 0 MET,
  - közepes fizikai aktivitást (MPA): 3, 0-6, 0 MET,
  - nehéz fizikai aktivitást (VPA): 6, 0 MET fölötti érték  
(közepes és nehéz fizikai aktivitás (MVPA): közepes + nehéz összegzett értéke)

Több egészségügyi szervezet is tesz ajánlásokat a fiatalok egészséges fejlődéséhez, melyekből a WHO (2005) ajánlása állnak legközelebb a napi rendszeres testmozgás megvalósításához. Ezen javaslat alapján az 5-18 éves korosztálynak napi 60 perces fejlesztő hatású, sokféle mozgást magában foglaló MVPA aktivitás szükséges egészségük megőrzéséhez. Ez a gondolatmenet válhatna irányadóvá a napjainkban oly fontossá váló mindennapos testnevelés megvalósításában.

### **Fizikai aktivitás – Egészség**

A rendszeres testmozgás, illetve a testmozgás növelése számos kedvező pszichológiai, fiziológiai és egészségügyi előnnyel jár (*Sallis, 1999*). Hatására csökken a mortalitás (*Paffenbarger és mtsa, 1986; Blaire, 1996*), csökken az esély a túlsúly kialakulására (*Grilo, 1995*), csökkennek a kardiovaszkuláris megbetegedések rizikói, valamint késlelteti az oszteoporózis veszélyének megjelenését, azzal, hogy növeli a csontsűrűségét (*Greendale, 1995 in. Urban, 2003*). Kedvezően hat az immunrendszer működésére és javítja a hangulatot. A rendszeres sportmozgással magabiztosabbakká válnak mind a tanulásban, mind a baráti kapcsolataikban, szabadidejüket hasznosabban töltik.

### **A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők**

A legtöbb tanulmányi eredmény arra mutat rá, hogy a nemek fizikai aktivitásában jelentős különbségek figyelhetők meg. A fiúk minden életkorban aktívabban, mint a lányok (*Sallis, 1993*), az intenzitás tekintetében a fiúk a nehezebb mozgásokat, illetve a kihívással, versengéssel járó testmozgásokat preferálják, ezzel szemben a lányok az alacsonyabb intenzitású mozgásokat választják, melyben a mozgáskoordinációnak van jelentősebb szerepe. Ennek eredményeit figyelembe véve a testnevelés foglalkozások alkalmával tudatosabban tudunk tervezni, illetve olyan mozgásformákat kínálni, mely a nemek számára vonzó.

Egy reprezentatív, több mint 4500 fős 4–17 éves gyermekek fizikai aktivitását vizsgáló tanulmány eredményei szerint, az óvodás korú gyermekek 32%-a

teljesíti a WHO által megállapított ajánlott értékeket, míg ez a további életkorokban drasztikusan csökken (Woll, 2011). A német „Motorik-modul” eredményeivel egybeesik a hollandok fizikai aktivitást vizsgáló kutatása (van Mechelen és Kemper, 1995 in. Sallis, 1999), mely szerint a 13–16 éves kor között a fizikai aktivitás mértéke meredeken csökken. Ezért is van kiemelkedő jelentősége kisgyermekkorban a különböző mozgásformák megismerésének, megtapasztalásának és megszerettetésének.

### **Fizikai aktivitás - motiváció**

Életkorral, nemi hovatartozással, a személyiség jellemzőivel változnak.

„A 3–6 éves gyerekek (...) természetes igényüknél fogva mozognak, viselkedésüket, így mozgásaikat is biológiai és nem társadalmi igényeik szerint hajtják végre, irányítják.” (Pavlik, 1998 in. Hamza és mtsai., 2006). Az óvodáskorú gyermeket a kíváncsiság, az új megismerése, színes, új sportszerek és maga a játék élvezete motiválja.

Serdülőkorban testük változásai, önértékelésük, önvizsgálatuk is befolyásolja szabadidős tevékenységeiket és abban a fizikai aktivitásra eső választásukat. A későbbi életkorokban érdeklődéshez, élvezethez, kompetenciához, testmegjelenéshez is köthetők a motivációk (Frederick és Ryan, 1993), majd egyre jelentősebb szerepet vállal a csoporthoz való tartozás. Az egészségtudatosság, a betegségek elkerülése, társadalmi elismerés, stressz-és testsúlykezelés (Marklanad és Hardy, 1993 in. Piko és Keresztes 2007) kerülhet előtérbe, mint motivációs tényező.

Motiváló ereje lehet még számos dolognak, melyek a fiatal felnőttkorban is jelen vannak, mint pl.: versengés, győzni akarás, hírnév, becsvágy, büszkeség, érvényesülés, szokás, szenvedély (Stuller, 2002).

### **Fizikai aktivitás – családi háttér**

A családnak nagyon nagy szerepe van az egészséges életmód kialakításában. A kisgyermek ott találkozhat először a megfelelő, követhető mintákkal. Ebben a vonatkozásban Hamar (2006) néhány vizsgálati eredményén keresztül mutat rá a szülők motivációs lehetőségeire.

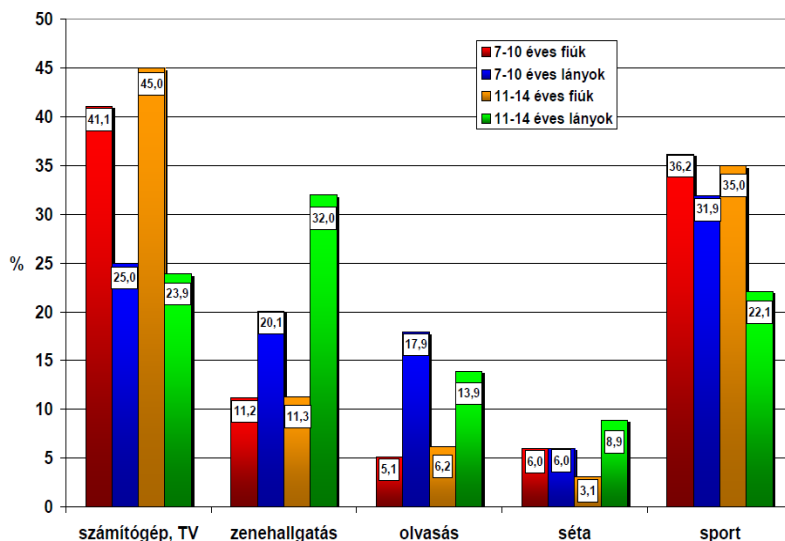
A tanulmány szerint a szülők 53%-a sportolt fiatalabb korában, míg a vizsgálati időpontban, csupán 19%-uk. Ezt a csökkenést magyarázhatja az is, hogy ebben az életkorban a fiatalok egy része iskolában, egyesületekben vagy szabadidejében a barátaival jár sportolni és kevesebb lehetőség, idő és igény van az együttes mozgásra. Mindazonáltal a minta 36%-ára jellemző, hogy a család közösen vesz részt valamilyen sporttevékenységben; ez többségében kirándulás és síelés. Érdekes, hogy a sportoló édesanyák aránya sokkal kisebb és ezt az eredményt más szakirodalmi adatok is megerősítik. Valószínűsíthető, hogy a mai rohanó életforma erre a típusú együttlétre nem tud megfelelő megoldást találni, talán a kisebb közösségek kínálhatnak erre megfelelő programokat. A megkérdezett fiatalok szüleinek általános sportérdeklődését vizsgálva az látható, hogy



az édesapák 74% néz sportversenyeket a televízióban. De ez nem családdal közösen eltöltött időben jelentkezik... Fontos motivációt jelenthetnek adott alkalmaikra ajándékba kapott sportszerek. A vizsgálati személyek 80%-a kapott sportszert a felmérést megelőző három évben. Ez egy pozitív hozzáállást tükröz a szülők részéről, amennyiben ezeket megfelelő rendszerességgel használják is a gyermekek és a fiatalok. További érdekesség, hogy a megkérdezett serdülők szüleinek 93%-a szereti és támogatja a gyermeke sporttevékenységét, ezzel szemben a serdülők csupán 25%-a kezdett szülői kezdeményezésére sportolni. Ezzel az eredménnyel egybecseng, egy másik több megyét felölelő 5000 tanulón végzett vizsgálat is (2004), melyben a szerző szerint, régebben a testnevelő tanár, edző jelentette az ösztönző erőt a sporttevékenység elkezdésére, napjainkban a szülők és a barátok. Ezen eredmények alapján úgy gondoljuk, hogy szülőknek rendelkezniük kell megfelelő tájékozottsággal, hogy kellően motiválhassák gyermeküket (pl. a gyermek személyiségének megfelelő ismerete, a lakóhely közelében lévő lehetőségek felkutatása, családi programokon való részvétel megszervezése, a megfelelő pedagógus/szakember kiválasztása).

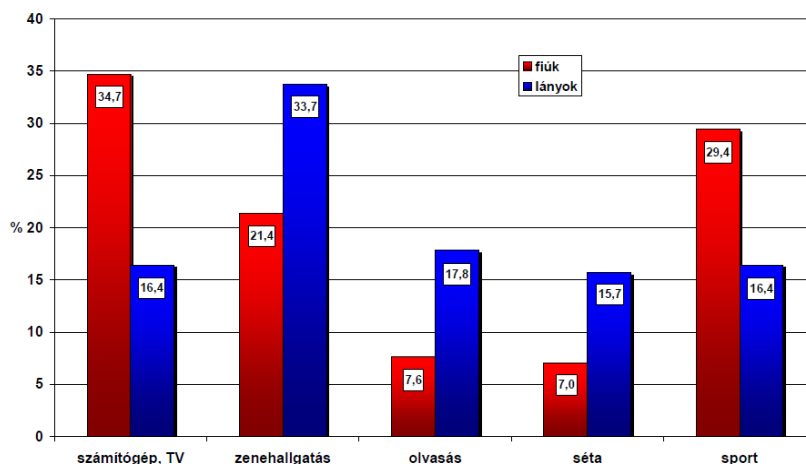
### Fizikai aktivitás – szabadidő

A gyermekek és fiatalok szabadidős tevékenységeinek mintázata napjainkban módosult, nagy átalakuláson esett keresztül; ez hatással van a napi testmozgással kapcsolatos szokásokra. Ehhez járulnak még hozzá az életmódbeli változások eredményei (kevesebb házimunka, közlekedés megszervezése, több szabadidő).



1. ábra: Kisiskolások szabadidő-eltöltési szokásai (Péter, 2008, 24. o.) /  
 Figure 1: Habits of leisure time spending primary schoolchildren

Mindkét korosztálynál jól megfigyelhető, hogy a sportolást a fiúk magasabb százalékban választják a szabadidő eltöltésére és a felső tagozatos korosztálynál, mindkét nemnél már visszaesés jelentkezik.



**2. ábra:** Középiskolások szabadidő-eltöltési szokásai (Péter, 2008, 28. o.) / **Figure 2:** Habits of leisure time spending among secondary school children

A szabadidős fizikai aktivitás a gyermek életének szerves részét képezi, de az életkor növekedésével ebben egy csökkenő tendencia figyelhető meg (Keresztes és mtsai. in. Pikó, 2007. 1. és 2. ábra). A lehetséges magyarázatok: életkori meghatározottság, nemi hovatartozás, az eltérő sportmotiváció, eltérő attitűd, a szervezett sport kérdései, a szülők magasabb társadalmi helyzete, területi meghatározottság a sportolási lehetőségekre vonatkoztatva (Pikó és Keresztes, 2007).

A német és holland kutatások példáját igazolják ezek az eredmények is, miszerint középiskolás korban fokozatosan csökken a szabadidő aktív eltöltésére irányuló törekvés.

### Ötletek és javaslatok

#### **Mit tehet a szülő a gyermekek fizikai aktivitásának „mozgósítása” érdekében?**

- mutassanak pozitív példát életmódjukkal,
- igyekezzenek a mindennapi élet részévé tenni a rendszeres testmozgást,
- ajándékozzanak izgalmas sportfelszereléseket gyermekeik számára,
- vigyék el olyan helyekre/eseményekre gyermekeiket, ahol részese lehet/kipróbálhat különböző mozgásformákat,

- álljanak pozitívan az önálló/saját kezdeményezéseihez, ezeket bátorítsák,
- tegyék élvezetessé a fizikai aktivitások során a közös együttléteket,
- tv, video, számítógépes játékok helyett ajánljanak valamilyen fizikai aktivitással kapcsolatos tevékenységet, ami az adott életkornak megfelelő.

***Melyik lehet a legmegfelelőbb sportág különböző életkorú gyermekek számára?***

- 3–4 éves: szimmetrikus mozgások, természetes mozgások, ügyesség-fejlesztő játékok (játékos gyermektorna, síelés, úszás),
- 5–6 éves: mozgáskoordinációt, koncentrációt segítő gyakorlatok (különböző labdajátékok alapjainak megismerése),
- 7–8 éves: atlétika, torna, küzdősportok elemeinek a megtanulása - minél több sportág megismertetése, adottságok, testi képességek fejlesztése, melyből kiderül, hogy melyik sportághoz van tehetsége, melyikhez érez igazán kedvet,
- 9–10 éves: aszimmetrikus mozgások fejlesztésének időszaka (tenisz, vívás),
- 10–11 éves: egyéni tulajdonságok, személyes erősségek vs. gyengeségek alapján határozható meg a további sportolói út.

***Mit tehet a testnevelő tanár/edző hogy a gyerekkel megszerettesse a mozgást?***

- éreztesse a gyermekekkel/fiatalokkal, hogy kompetensek lehetnek adott sportágban,
- kerülje a negatív minősítéseket az értékelések során,
- dicsérje meg a részeredményeket is,
- tapintatosan javítson hibákat,
- jutalmazzon,
- az elvesztett játszmák/mérkőzések után a „játsszuk újra” megoldást alkalmazza,
- kezelje egyenrangú félként őket/mutasson példát,
- ne felejtse el, hogy a legfőbb ok, amiért sportolni kezdenek a gyerekek, az a szórakozás és a játék,
- az idősebbeket ismertesse meg új sportágakkal és olyan mozgásformákkal, amelyet elsajátítva egy életen keresztül végezhetnek szabadidős tevékenységként (kerékpározás, görkorcsolyázás, lovaglás, úszás).

***Hogyan valósítható meg a „mozgásbarát” társadalom létrehozása?***

Kisebb/nagyobb politikai és gyakorlati változtatások szükségesek az alábbi területeken:

- sport (kormányzati, önkormányzati, sport szervezett és nem szervezett területein),
- egészség (közegészségügy, egészségbiztosítás vonatkozásaiban),
- oktatás (a testmozgással foglalkozó szakemberek és egészségügyi dolgozók képzése),
- közlekedés, környezet, várostervezés, összefogás a biztonságos mozgással kapcsolatos rekreációs lehetőségek kialakításában (kerékpárút, játszóterek).

## Összegzés

A társadalom egészség-magatartásának formálása nehéz feladat, szerepet kap benne a család, az iskola, a média. Az is régóta ismeretes, hogy a mozgás, a sport megszerettetését kisgyermekkorban kell elkezdni, olyan lehetőségeket biztosítva gyermekeinknek, hogy a mozgás igénnyé váljon és egész életükben pozitív hatással bírjon. Össze kell kapcsolni a nevelés intézményi keretein belüli oktató-nevelő munkát a családi tevékenységekkel, pozitív, érzelmekkel teli közösségi programokat, megmozdulásokat szükséges életre hívni, amelyben a gyermek és a felnőtt egyaránt megtalálja a számára kikapcsolódást biztosító aktív pihenés lehetőségét. Ismereteket kell közvetíteni a rendszeres, tudatos és élethosszig tartó fizikai aktivitásnak az egészségmegőrzésben, a betegségek megelőzésében rejlő lehetőségeiről.

## Felhasznált irodalom:

- Az EU testmozgásra vonatkozó iránymutatásai. Ajánlatok az egészségjavító testmozgás támogatására irányuló politikai intézkedéseknek.(2008).
- Caspersen, C. J. – Powell, K. E. – Christenson, G. M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* Mar–Apr; 100 (2),126–131.
- Csányi T.(2010): A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle.* 60. évf. 3–4.
- Frederick, C. M. – Ryan, R. M. (1993): Differences in motivation for sport and exercise and their relation with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior,* 16, 124–146.
- Hamar P. (2004): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében.
- Hamza I. –Kalmár Zs. – Sipos K. – Takács B. (2006): Óvodáskorú fiúk és lányok sportágpreferencia – vizsgálata a Stuller-féle sportágcsoportok iránti érdeklődést vizsgáló teszt (SPÉT) segítségével. *KALOKAGATHIA,* 3–4.
- Keveset mozognak-e a diákok?(2004). *Iskola és sport,* 60. évfolyam, 35.
- Mándoki R.(1988): Serdülőkorú tanulók testedzése, sportolása. Tudományos Közlemények, OEI Budapest
- Paulik E. – Nagymajtényi L. – Bóka F. (2008): Különböző fizikai aktivitású fiatalok egészségmagatartása és az egészségi állapot szubjektív megítélése. *Egészségfejlesztés,* XLIX. évfolyam, 5–6.

- Dr. Péter Szabolcs (2008): Az életmód szerepe az elhízás megelőzésében. Doktori értekezés.
- Pikó B. – Keresztes N. (2007): Sport, lélek, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Sallis, J. F. – Owen N. (1999): Physical Activity and Behavior Medicine
- Stuller Gy.(2002): A pszichológiai és a sportpszichológia alapjai. Rectus Kft, Budapest
- Urbán R. – Hann E. (2003): Rendszeres testedzés és a szocioökonómiai státusz összefüggései magyar reprezentatív mintában. *Mentálhigiéne és pszichoszomatika* 4.(13) évf. 1.
- Woll, A. – Kurth, B. M. – Opper, E. – Worth, A. – Bös K. (2010): The “Motrik – Modul (Mo – Mo): physical fitness and physical activity in German children and adolescents. *Eur J Pediatr* 170: 1129–1142
- <http://lurkovilag.hu>, Sport óvodáskorban (2013.01.30)
- <http://sportorvos.hu/sportpszichologia/2012021> (2013.01.02.)
- <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/> (2013.01.02.)

LÁNG PETRA FANNI – BÍRÓ MELINDA –  
KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT

*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger*  
*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*  
*E-mail: langpetrafanni@gmail.com*

**A LEENDŐ TESTKULTURÁLIS SZAKEMBER  
DOHÁNYZÁSI SZOKÁSAINAK,  
DOHÁNYZÁSSAL KAPCSOLATOS NÉZETEINEK  
VIZSGÁLATA**

**EXAMINATION OF SMOKING HABITS AND VIEW OF  
PROSPECTIVE PHYSICAL EDUCATION  
PROFESSIONALS**

**Összefoglaló**

Kutatások jelentős része vizsgálja az emberek dohányzási szokásait, és mutatja be hazánk lakosságára vonatkozóan az adatokat. A kutatásban a leendő testkulturális szakemberek dohányzási szokásainak, dohányzással kapcsolatos nézeteinek feltárását végeztük el. Kutatás módszere a kérdőíves felmérés mellett a tüdőkapacitás és szénmonoxid szint mérése volt. A vizsgálati minta (n=180 fő) 55%-a lány, 45%-a fiú. A minta 35%-a testnevelő-edző szakos, míg 65%-a sportszervező. A vizsgált személyek 11%-a dohányzik, ami nem rossz eredménynek számít. Bár a megkérdezettek szerint egy testkulturális szakembernek egyáltalán nem szabadna dohányozni. A nemdohányzók tüdőkapacitása 98,32% míg a dohányzóké érdekes, hiszen átlag feletti, 100,1%-kal rendelkezik. A vizsgálatokból az derült ki, hogy a sportszakos hallgatók közül szerencsére többségük nem dohányozik, elítélik, nem tartják megengedhetőnek, hogy a sporttal foglalkozó szakemberek, akik mások egészségével foglalkoznak dohányozzanak.

**Kulcsszavak:** *dohányzási szokások, sport, egészséges életmód.*

**Abstract**

Research examines the major part of people's smoking habits, and presents data on the population of our country. A prospective study of physical education professionals in smoking habits, smoking-related ideas of exploration was carried out. Research methodology for the survey, the lung capacity and carbon monoxide levels were measured. The study sample (n = 180), 55% of girls and 45% boys. The sample 35% of the PE-teacher and trainer, while 65% of the sports organization. 11% of the subjects - the smoke, which is not a bad result.

Although respondents with a physical education professionals at all you should not smoke. 98.32% of non-smokers lung capacity of smokers while interesting, since it is above average, 100.1% – has al. The studies showed that the sport among students smoke, fortunately, most of them do not, condemn not permissible to consider that sports professionals, who are dealing with the health of others smoke.

**Keywords:** smoking habits, sport, healthy lifestyle.

## 1. Bevezetés

A dohányzás az az élvezet, amely élvezői felének halálában jelentős szerepet játszik. Dohányzás következtében napjainkban világszerte évente hozzávetőlegesen 5 millió ember hal meg, 6 másodpercenként egy ember. A dohányzás ártalmaira, használatának elterjedésével egy időben elkezdtek felhívni a figyelmet, de ennek ellenére a dohányipar az egyik legsikeresebb iparág, a cigaretta élvezete pedig az egyik legelterjedtebb legális drogélvezet. **Magyarország a világ cigarettafogyasztóinak élvonalába tartozik** az évi egy főre jutó 2200 szál cigarettafogyasztással, és a dohányosok magas arányával (*European Health for all Database 2006*).

A világ élvonalába tartozunk a daganatos betegségek okozta halálozás területén is (*European Health for all Database 2006, Center for Health Statistics 2006, European Health for all Database 2006, Jean 2006, National JAMA 1996*). Mind a férfiak, mind a nők tizenévesen szoknak rá a dohányzásra. A dohányzásról leszokni, ha már rászokott valaki, nagyon nehéz. Leggyakrabban akkor szoknak le, ha megbetegszenek. A nők a terhesség kedvéért gyakran abahagyják a dohányzást, de egy-két év múlva folytatják. A férfiak kicsit idősebb korban, szív- és érrendszeri betegség miatt adják fel ezt a szokásukat. Az *Egészségügyi Világszervezet HFA (2005)* adatbázisa szerint a hetvenes évek óta az évi cigarettafogyasztás több mint 2000 szál cigaretta (a legális kereskedelemben eladott cigaretta mennyisége elosztva a teljes népességgel). A *CINDI 2002-ben* végzett országos egészségvizsgálata szerint a dohányos nők 35 százaléka fél, 44 százaléka egy doboz cigarettát szív el naponta. A dohányos férfiak 21 százaléka fogyaszt naponta fél dobozzal, 42 százaléka pedig egy dobozzal. Az *OLEF vizsgálatai szerint 2003-ban* a nők 29 százaléka, a férfiak 42 százaléka dohányzott. A napi rendszerességgel dohányzók aránya a nők között 25, a férfiak között 38 százalék. Minden tizenegyedik nő, illetve minden negyedik férfi naponta legalább egy doboz cigarettát szívott el. Ezek az adatok elszomorítóak. Leendő testnevelő tanárként úgy gondolom, hogy az „egészség örékek”, az egészség mintaképek tartott testnevelőknek fel kell venni a dohányzással szemben a harcot. Mi fogunk tudni példát mutatni tanítványainknak, azzal, ha egészségügyi magatartás felé vezetjük őket. Ezzel az elképzeléssel már csak egy probléma van. Habár adat nincs rá, de sajnós tisztában vagyunk vele, hogy a testnevelők közül is sokan dohányoznak. Miért? Összeegyeztethető-e a testnevelő tanári szakma egy egészségkárosító magatartással? Erre, és ehhez hasonló kérdésekre keresem a választ dolgozatomban.

## **2. A dohányzás káros hatása a szervezetre**

Miért fontos hazánkban a dohányzás elleni küzdelem? Az Országos Lakossági Egészség Felmérés 2000 kutatási jelentése szerint a 18 év feletti magyar férfiak 40,7%-a, a nők 26,3%-a dohányzik (rendszeresen vagy alkalmoszerűen). Az egy lakosra eső cigarettafogyasztás 1999-ben 2400 szál/fő volt, míg az Európai Unió országaiban átlagosan 1600 szál/fő. A Fact Intézet 1999-es felmérése szerint a magyar lakosság 65%-a szenved a passzív dohányzás ártalmaitól, átlagosan napi 270 percet töltve olyan légtérben, ahol mások dohányfüstjét szívja. A Központi Statisztikai Hivatal 2002 elején közzétett adatai szerint Magyarországon ma évente 28 ezer ember halála írható egyedül a dohányzás rovására. Ez körülbelül kétszer több mint ahányan alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, baleset, erőszakos halál, öngyilkosság és AIDS miatt összesen meghalnak. A magyar férfiak tüdőrák-halandósága a világon a legmagasabb. (European Health for all Database 2006, Jean 2006, Morbiditási adattár 2003. Az elmúlt másfél évtizedben a férfiak körében a dohányzás gyakorisága stagnált, viszont 1986 és 1999 között a női dohányzás előfordulása 30%-kal nőtt, míg a gyerekek egyre fiatalabb korban szívják el első cigarettájukat, és átlagosan 17,9 éves korban válnak rendszeres dohányossá. A CDC 1999-es budapesti adatai szerint a középiskolát elhagyó diákok majdnem fele (46%) rendszeresen dohányzik, a lányoknál a rendszeres dohányzás kicsivel magasabb, mint a fiúknál. Mik az ártalmak? A dohányzás a szív és érrendszeri betegségek kockázati tényezője., a tüdő, gége, a szájüreg, a nyelőcső és a hólyagrák egyik rizikófaktora. A dohányzók között gyakori a fekélybetegség, cukorbetegnél gyakoribbak a szövődmények. A dohányzásnak szerepe van a szemtünetekkel járó pajzsmirigybetegség kialakulásában és a kórfolyamat súlyosításában. A dohányzás gyengíti az immunrendszert, kedvezőtlen hatással van a gondolkodásra. Az erős dohányzás az időskori vakosság egyik okozója, és a csontritkulás egyik rizikófaktorának tekinthető. A dohányzás csökkenti a szervezet C, B-1 és B-6 vitamin tartalmát. A dohányzó terhes veszélyezteti saját és a születendő gyermeke egészségét. És végül, de nem utolsó sorban a dohányfüstös környezet a nemdohányzók egészségét is veszélyezteti. Sokáig lehetne még sorolni a káros hatásokat, de nem teszem, hisz az emberek többsége mindezt tudja. De felmerül a kérdés, hogy akkor miért fordulnak mégis a cigarettá felé. A dohányzás olyan tanult szokás, mely átszövi a mindennapi élet viselkedésvilágát, és öröme, bánatra, a kihívásokra adott torzult és az egészséget fenyegető választ vált ki.

A legutóbbi három évtizedben 800 ezer magyar halt meg dohányzás okozta betegségek miatt. Jelenleg évenként 28–30 ezer ember haláláért felelős a dohányzás. A dohányosok várható átlagos élettartama nyolc esztendővel rövidebb a nemdohányzókéénál. A magyar férfiak körében (bár a 35–64 éves férfiak között a legutóbbi évtized valamelyes csökkenést mutat), gyakoribb a dohányzás, mint Nyugat-Európában. Az egy felnőttre eső évenkénti 3260 cigarettával a világ harmadik legnagyobb cigarettafogyasztó nemzete vagyunk, pedig mintegy harminc évvel ezelőtt még csak a 13. helyen voltunk.



A Gallup Intézet vizsgálata (2007) nyomán a megkérdezettek a dohányzók arányát a lakosság 53,4 százalékára becsülik, amely érték felülmúlja a tényleges, sok-sok felmérés által alátámasztott, egyharmad körüli értéket. Az elmúlt héten rágyújtók aránya az elmúlt öt évben folyamatosan a népesség egy harmadára terjedt ki, ami ma azt jelenti, hogy 100 felnőtt közül 34 dohányzik. Ez az 1988-89-es amerikai állapotnak felel meg (jelenleg az Egyesült Államok felnőtt népességének 23 százaléka dohányzik). A Magyarországon mért növekedés első sorban a női és a fiatalkori dohányzás növekedéséből adódik. Míg 1995-ben a 18-24 éves nőknek kevesebb, mint negyede (24%) dohányzott mára a dohányosok aránya ebben a populációban 42 százalékra emelkedett. Ha nem is ennyire erőteljes a növekedés a fiatal férfiaknál, ők is nagyobb arányban gyújtanak rá ma, mint öt évvel ezelőtt. A 30 évnél fiatalabbak 41 százaléka dohányzik. A magyarországi dohányosok erősebben hódolnak szenvedélyüknek, mint amerikai társaik. Az amerikai nikotínélvezők 56 százaléka kevesebb, mint egy doboz cigarettát szív naponta, magyar társaiknak ezzel szemben csupán 45 százaléka büszkélkedhet ilyen mértékletességgel.

A fiatalabb korosztályokban az élvezeti dohányzás sokkal gyakoribb, mint a középkorúak vagy az idősebbek között; a fiatalok 58 százaléka beéri napi kevesebb, mint egy doboz cigarettával. Az igazi erős dohányosokat a középkorosztályokban találjuk, ahol a válaszdó dohányosok pontosan ötöde több mint egy doboz cigarettát szív naponta, és mindössze 41 százalék marad az egy dobozos szint alatt. A magyarok (dohányosok és nem-dohányosok együtt) 97 százaléka gondolja, hogy a dohányzás káros az egészségre. A megkérdezettek háromnegyede szerint a dohányzás nagymértékben károsítja az egészséget, s további 19 százalék szerint is károsítja, igaz, csak kisebb mértékben. A dohányosok nem kevésbé vannak meggyőződve szenvedélyük káros voltáról, az ilyen kérdezettek 95 százaléka is azon a véleményen van, hogy az egészségre ártalmas a cigarettázás.

A dohányzás megelőzésében a tizenéves esztendőik kínálnak lehetőséget, mert hazánkra is igaz, hogy a dohányosok több mint 70%-ánál 20 éves kora előtt rögzül ez a szokás.

### **3. Dohányzás és a sport**

A „dohányzás és sport” összeegyeztethetetlen! Még akkor is, ha csak pár szál cigaretta elszívásáról, a cigarettafüst „letüdözéséről” van szó.

A káros cigarettafüstben 4000 alkotóelem található! Nincs még egy másik olyan légköri, fizikokémiai szennyezés, amelyet ilyen tömény formában lélegeznenek, szívnának be a dohányzók! – A füstösszetevők közül a SZÉNMONOXID 300-szor erősebben kötődik a hemoglobinhoz, mint az oxigén és ez által oxigén-szegénységet idéz elő a szervezetben. Bizonyára nem szükséges hangsúlyoznom, hogy az oxigénhiány rontja a sportteljesítményt.

Feltétlenül szükségesnek tartanám, ha a pár szál cigaretta szívásáról, a cigarettafüst letüdözéséről végleg lemondana. A dohányzás nem ma, nem is holnap, holnapután okoz visszafordíthatatlan károsodást. Ami ma csak szokás, az holnap esetleg szenvedély.

Azok az emberek, akik dohányoznak, rendszerint nem tudják teljesíteni azt, amit a nem dohányosok, mert a dohányzás fizikai hatásai (mint gyors szívverés, vérnyomás csökkenés, heves légzés) rontják a sportteljesítményt. A dohányzás hatására az emberi szervezet kollagént termel, ezért mindennaposak a sportsérülések, mint az ín vagy ínzszalagsérülés. A gyógyulás sokkal lassabb a dohányosok, mint a nem dohányosok körében.

A dohányzás rontja általános erőnlétünket, mivel visszafordíthatatlan károsodást okoz a légzőszervekben. Ez azt jelenti, hogy nem tudunk olyan hosszan edzeni, és az edzés minőségében is kompromisszumokat kell kötnünk. A dohányzásnak azonnali hatása van a légzésre, növeli a légutak ellenállását, így csökkenti a vér által felvehető oxigén mennyiségét. Gyakran a testépítésben a siker gátja pont az a bizonyos (el nem végzett) utolsó ismétlés, vagy az az extra fél óra kardió. A dohányzás jelentősen csökkenti az esélyét annak, hogy ezeket elvégezhessük. Lelassítja a tüdő működését és csökkenti annak növekedési képességét, így a dohányzó a szó szoros értelmében levegő után kapkod, amikor pedig nagy szüksége lenne rá.

Egy dohányzó szívverése 30%-kal gyorsabb, átlagosan, mint egy nemdohányzóé. Ez a dohányzó szervezetét több energia felhasználására készíti (a szívverések formájában) hogy lépést tarthassanak nemdohányzó társaikkal. Ez a nikotin stimuláló hatásának köszönhető. Az így megnövekvő magasabb pulzus, és vérnyomás, paradox módon csökkenti a véráramlást az erekben, ami ilyen módon megint csak csökkenti a teljesítményt.

A dohányzók kb. kétszer annyi nyálkát termelnek, mint a nemdohányzók. Ez feltorlódik a légutakban és akadályozza a légzést. Ez azért van, mert a dohányzás krónikus nyálkaképződést okoz a nyálkahártyákon.

A dohány jelentősen csökkenti a felvehető oxigén mennyiségét edzés közben az izomsejtek számára. A dohányfüstben található szén-monoxid jobb határfokkal kötődik a hemoglobinhoz (a vér oxigénszállító molekulája), mint az oxigén. A dohányzás tehát elősegíti az oxigénmolekulák kicserélődését szén-monoxidra, és ennek eredményeképpen csökken a vérben szállított oxigén mennyisége, így csökken a teljesítmény is. A szén-monoxid negatív hatása kettős, mivel egyrészt csökkenti a tüdőből a vérbe felszívódó oxigén mennyiségét, másrészt, a vérből az izomsejtekbe jutó oxigén mennyiségét is. Az oxigén a szervezet összes energiarendszere szempontjából létfontosságú, így minden rendszer, ami összefügg az oxigénszállítással, és felvétellel, az egyúttal összefügg az energiatermeléssel is, ennél fogva pedig a sportteljesítménnyel is.

A dohányfüstben lévő kátrány a légutak ellenállását növeli. Bevonatot képez a tüdőn, csökkenti a tüdő alveolus-ok rugalmasságát, így kevesebb oxigén képes a véráramba szívódni. A kátrány ugyancsak hatással van a tüdő tisztulási mechanizmusára, így téve lehetővé a szennyeződések számára, hogy azok a hörgőkben és a tüdőben maradjanak. Az eredmény: megnövekedett nyálkatermelés és köhögés, valamint a cilia károsodása (ez egy hajszerű védőréteg, mely kiszűri a szennyeződések a légutakból).

#### **4. A kutatás célja**

A kutatás célja a sportszakos hallgatók (leendő testnevelő tanárok, edzők, és a sport területén dolgozó szakemberek) dohányzási szokásainak, nézeteinek feltárása, a dohányzással kapcsolatban.

#### **5. Kutatási probléma bemutatása**

A leendő testnevelőknek, edzőknek tisztában kéne lenni a dohányzás káros hatásaival, példamutató szerepükkel, hiszen tanárok, edzők lesznek, és ezen okok miatt úgy vélem nem lenne szabad dohányozniuk. A gyakorlati problémán túl elméleti probléma továbbá, hogy jelenleg számos szakirodalom foglalkozik a dohányzás káros hatásaival, a sport és a dohányzás kapcsolatával, de a leendő sportszakembereket eddig még nem vizsgálták.

#### **6. A kutatás kérdései**

A kutatás során a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Vannak-e különbség a sportszakos hallgatók dohányzási szokásaiban, szakirány, nem tekintetében? A testnevelő-edző vagy a sportszervező szakos hallgatók dohányoznak többen? A férfiak vagy a nők többsége dohányzik?
2. Mit gondolnak a leendő testkulturális szakemberek arról, hogy megengedhető-e számukra a dohányzás, vagy sem?
3. Megfigyelhetők-e különbségek a dohányzással kapcsolatos véleményekben dohányzók-nemdohányzók között?
4. Van-e különbség a dohányzók és a nem dohányzók tüdőkapacitása között?
5. A dohányosok figyelnek e saját egészségükre (járnak-e tüdőszűrre stb.)?

#### **7. Hipotézis**

1. Feltételeztük, hogy a sportszervező szakos hallgatók dohányoznak többen, mert úgy vélik, hogy ők nem válnak példamutató személyekké, és ezért megengedhető számukra. Feltételeztük továbbá, hogy az országos adatoknak megfelelően a vizsgálati mintában is a férfiak dohányoznak többen.
2. Véleményünk szerint a leendő testkulturális szakemberek azt gondolják, hogy számukra a dohányzás ugyanúgy megengedett, mint bárki más számára.
3. Feltételezzük, hogy jelentős különbségek vannak a dohányzással kapcsolatos dohányzók-nemdohányzók között?
4. Úgy véljük, hogy a dohányzók tüdőkapacitása az alacsonyabb.

## 8. Módszer

A leendő testkulturális szakemberek dohányzási szokásainak feltérképezésére a **kérdőíves felmérést** alkalmaztuk. A kérdőívre történő válaszadás önkéntes és névtelen volt. A „dohányzó” és „nemdohányzó” diákok különböző kérdőívet töltöttek ki a vizsgálatnak megfelelően.

Vizsgálatainkat az egri Szterházy Károly Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézetében végeztük. A mintánkat összességében vizsgálva a következő leíró statisztikai adatokat kaptuk: a vizsgálati minta (n=180 fő) 55%-a nő, 45%-a férfi (**1. diagram**). A minta 35%-a testnevelő-edző, míg 65%-a sport-szervező szakos hallgató (**2. diagram**).

A vizsgálati adatok feldolgozásához a „Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe” című kézikönyv (*Falus 1996*) útmutatásai alapján az alapsokaságot csoportosítottam, gyakorisági táblázatokat készítettünk, relatív gyakoriságot (átlag), szórásértékeket és százalékos értékeket képeztünk. Az adatok kiértékelésénél a válaszok alapján csoportokat hoztunk létre, végül az adott jellemzők alapján kódoltuk őket. Az így kialakított numerikus kódok lehetővé tették, hogy a zárt végű kérdésekkel együtt az eredmények statisztikai összehasonlítása megtörténhessen. Ehhez az SPSS 17 statisztikai programot használtuk.

A **szénmonoxid szint méréséhez** speciális mérőeszközt alkalmaztunk, PICO+Smokerlyzer, melyhez egyszer használatos csutorát használtunk, mely a kilélegzett levegő CO tartalmát méri. A felméréshez a Heves Megyei ÁNTSZ szakemberei voltak segítségünkre. A felmérés módját lásd **1. kép**.

A **tüdőkapacitás mérését** szintén egy speciálisan erre kifejlesztett eszközzel végeztük (spirométer), melyet Dr. Herczeg László háziorvos végezte. A mérés után a gép segítségével Ő közvetlenül értékelte az adatokat, melyet a kérdőíven tüntetünk fel. A felmérés módját lásd **2. kép**.

## 9. Eredmények

A vizsgálati minta 51,3% dohányzik és 48,7% nem. Ez utóbbi érték közel megegyezik a Gallup Intézet vizsgálatával, mely szerint a magyar lakosság 53,4%-a dohányzik. Amint azt már korábban olvashattuk, ez az arányszám évről évre növekedést mutat hazánkban, mely értéket alátámaszt, hogy a megkérdezett hallgatók szüleinek csupán 38,5%-a cigarettázik jelenleg.

Nézzük a dohányosok eredményeit. A megkérdezettek átlagéletkora 20,25 év, napi átlagban 9, 83 szál cigarettát szívnak el, arra a kérdésre, hogy mikor dohányoztak először az az eredmény jött ki, hogy 14,55 éves korukban, míg átlag 4,74 éve dohányoznak. (3. diagram) Arra a kérdésre a dohányosok, hogy miért dohányoznak azt a választ adták, hogy 32% szerint megnyugtatja őket, 23% vallja úgy, hogy csak megszokásból gyűjt rá, szintén 23% csak a társaság kedvéért gyűjt rá, 16% csak pótcselekvésként használja, míg 6% már csak megszokásból. (4. diagram) A nemdohányzóknak is feltettük ugyanezt a kérdést, hogy ők miért nem dohányoznak, melyre a válasz az volt, hogy 36%-uk szerint egészségtelen, míg a magyar lakosság 97%-a gondolja ugyanezt, 28% vallja úgy, hogy

büdös, 24% az válaszolta, hogy felesleges pénzkidobás, míg 12% válasza volt az, hogy csupán a sport miatt nem gyújt rá. (5. diagram)

Varianciaanalízissel (ANOVA) elemeztük tovább a dohányzó szakos hallgatók véleményét valamint az egyes csoportok (szak és nem) közötti különbségeket. A szignifikáns eltéréseket csupán a szakok szerint sikerült kimutatni (1. ábra). Vizsgáljuk meg a nem dohányzók véleményét is a témával kapcsolatban. Keresztábra elemzéssel a szak és a szülők dohányzási szokása között találtam szoros kapcsolatot ( $\chi^2=6,193$ ; szig=0,36). A sportszervezők szülei dohányoznak nagyobb mennyiségben. A varianciaanalízis eredményei a 2-es és a 3-as ábrákon tekinthetők meg.

A nemdohányzók véleménye további érdekes eredményeket mutatott: kérdésünkre, hogy kipróbálták-e már a cigarettát 58% válaszolt úgy, hogy igen de nem szokott, 26% nem is próbálta még ki, míg 16% kipróbálta és rövid ideig dohányzott is, de nem szokott rá. (6. diagram) Arra a kérdésre, hogy szüleik dohányoznak-e a 68% vallotta azt, hogy nem, míg 32%-nak dohányzik valamilyik szülője. (7. diagram) Megkérdeztük tőlük, hogy ők, mint nemdohányzók hogyan vélekednek egy cigis emberről és 61% válaszolta azt, hogy bűdös, kellemetlen szaguk van, 15%-uk vallotta azt, hogy idegesnek tűnnek, 12% szerint idegesek, míg szintén 12% válaszolta azt, hogy sárga a bőrük, foguk és a testük. (8. diagram) Számos kérdést tettünk fel, hogy miként vélekednek magukról, és a dohányzásról, (1–5-ig skálán kellett értékelni a válaszokat). A nemdohányzó hallgatók egészségesnek érzik magukat (átlag 4, 47), edzőként (átlag 3,68) testnevelőként szeretnének dolgozni (átlag 3,53) (9. diagram).

A dohányos hallgatóktól azt is megkérdeztem, hogy milyen rendszerességgel dohányoznak. 80% válaszolta azt, hogy rendszeresen és csupán 20% alkalmi cigarettás. (10. diagram) A szüleik is dohányoznak. 50%-uknak igen, míg a másik felének nem dohányzik a szülő. (11. diagram) Keresztábra elemzéssel a szak és a szülők dohányzási szokása között találtam szoros kapcsolatot ( $\chi^2=6,193$ ; szig=0,36). A sportszervezők szülei dohányoznak nagyobb mennyiségben. A válaszadók 80%-a tudja, hogy a dohányzás károsítja a tüdejét. (12. diagram) de tüdőszűrésre 52% jár rendszeresen, míg 48% egyáltalán nem jár. (13. diagram) Feltettem a dohányosoknak azt a kérdést is, hogy mit gondolnak magukról, jövőjükről. (1-5ig skálán kellett osztályozni). A válaszadók úgy vélekednek, hogy a sport területén szeretnének dolgozni (átlag 4,7) le tudnák tenni a cigarettát (átlag 4,15). A dohányosokat a szüleik is ösztönözik a leszokásban (átlag 3,95). (14. diagram). A tüdőkapacitásnál megdöbbentő eredményt kaptam, hiszen a nemdohányzók tüdeje 98,32%-kal dolgozik, (15. diagram) míg a dohányosoké átlagon felüli 100,1%-ot teljesített. A tüdőkapacitás eredményei a következőek a dohányzóak esetében  $M=100,1\pm 11,154$ ;  $\min=84$ ;  $\max=122$ . A nem dohányzóknál  $M=98\pm 7,238$ ;  $\min=82$ ;  $\max=107$ . Ez az eredmény talán annak köszönhető, hogy a dohányzók között több a testnevelő-edző szakos hallgató, bár jelentős különbség a tüdőkapacitás és a szakok valamint a tüdőkapacitás és nemek tekintetében sem mutatható ki. A dohányosok szénmonoxid szintje átlag 9,75, ami magas értéknek számít (a nemdohányzók átlag 1-et fújtak) (16. diagram).

A minta összességének véleményét is összehasonlítottam a szak és a nem tekintetében. Az ANOVA alapján a következő jelentős eltérések mutatkoztak: *a nem dohányzók egészségesebbnek tartják magukat, azt gondolják, hogy a tanárnak például kell mutatni, ezért számukra nem engedett meg a dohányzás. A dohányosok véleménye szerint a tanárok számára is megengedett a dohányzás és a sportvezető is dohányozhat.*

## 10. Eredmények összefoglalása

Dohányozhat-e egy sporttal foglalkozó szakember? A véleményem az, hogy nem. A nemdohányzó sportszakos hallgatók véleménye is ez volt. A dohányosok már engedékenyebbek voltak e tekintetben. Összefoglalásként elmondhatom, hogy átlagban 9,83 szál cigarettát szívnak el a dohányos sport szakos hallgatók, mely véleményem szerint nagyon sok. De mégis miért dohányoznak? Erre is megkaptam a választ. A dohányzók azt vallották, hogy megnyugtatja őket, csak megszokásból gyűjt rá, csak a társaság kedvéért dohányzik, vagy egyszerűen csak pótcselekvésként használja.

A dohányzók CO szintje magas, tüdőkapacitás eredményei viszont kiemelkedően jók, jobban nemdohányzó társaikénál. A doktorúr, aki a vizsgálatot végezte, a következő véleményen volt ezzel kapcsolatban. „Az életükért fújnak”, azért, hogy bebizonyítsák maguknak, hogy számukra nem ártalmas a dohányzás. 75%-uk szerint le lehet szokni a cigiről, de csak 10% vett igénybe segítséget, 80% gondolja úgy, hogy károsítja szokása a tüdőt, ennek ellenére csak 55% jár rendszeresen tüdőszűrésre.

## 11. Következtetések

1. Első hipotézisünk, csak részben igazolódott be. Feltételeztük, hogy a sportszervező szakos hallgatók dohányoznak többen, ami be is igazolódott. Nekik is példát kéne mutatni, de ők ezt nem így gondolják, úgy vélik, hogy számukra megengedett a dohányzás. A hipotézisünk azon része, miszerint a magyar átlaghoz hasonlóan a férfiak dohányoznak többen nem igazolódott be, mert a jelen mintában a dohányos nők többségben voltak.
2. Második feltevésem részben igazolódott be, hiszen a leendő testnevelők, edzők azt gondolják, hogy az viselkedésük példamutató, ezért a dohányzás nem megengedhető, de a sportszervezőknél elfogadhatónak tartják.
3. Hipotézisem itt beigazolódott, miszerint a dohányzók és nemdohányzók véleménye közt jelentős különbségek vannak.
4. Negyedik hipotézisem sajnos nem igazolódott be, hiszen a dohányosok tüdeje dolgozott jobban, így az ő értékük magasabb volt, mint a nemdohányzóké.

## 12. Javaslatok

Eredményeink csak részben igazolták feltételezéseinket, mégis úgy gondoljuk, hogy a leendő testkulturális szakembereknek nem kellene dohányozniuk. Véleményünk szerint több a dohányzással kapcsolatos előadásokat kellene tartani, leszokást segítő programokat szervezni. Ehhez kapcsolódva említeném, hogy mi ezt megpróbáltuk, és reméljük, hogy később jó eredményekről számolhatunk be. (3. kép)

### Felhasznált irodalom

- Béla J.** National Center for Epidemiology (n. d.). Retrieved June 23, 2006, from <http://www.oek.hu/oek.web?to=8&nid=168&pid=1>
- Egészségügyi Statisztikai Évkönyv 2004** KSH, (Központi Statisztikai Hivatal) Budapest, 2005.
- European Health for all Database** Retrieved June 8, 2006, from <http://www.euro.who.int/hfadb>
- Falus I.** A pedagógiai kutatás metodológiai kérdései. In: Falus I (szerk.), Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Keraban Kiadó, Budapest, 1996 b: 9–67.
- JAMA 1996**, Physical activity and cardiovascular health. NIH Consensus Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health, 276: 241–246.
- Jean A.** (2006) Trends in physical activity and inactivity amongst US 14–18 year olds by gender, school grade and race, 1993–2003: evidence from the youth risk behavior survey BMC Public Health 2006, 6:57 doi: 10.1186/1471-2458-6-57; retrived from <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/57>
- Morbiditási adattár 2003** (2004) Központi Statisztikai Hivatal, Budapest.
- National Center for Health Statistics** (n. d.). Retrieved July 13, 2006, from [http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/survey\\_results\\_and\\_products.htm](http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/survey_results_and_products.htm)
- OLEF 2003** Országos lakossági egészségfelmérés.
- Online Hungarian Health Database (n.d.). Retrieved June 15, 2006, from [http://www.eski.hu/index\\_en.html](http://www.eski.hu/index_en.html)
- Egészségügyi Világszervezet **HFA** (2005) adatbázisa
- CINDI** 2002-ben végzett országos egészségvizsgálata
- Országos Lakossági Egészség Felmérés 2000**
- Fact Intézet** 1999-es felmérése
- Központi Statisztikai Hivatal 2002**
- European Health for all Database** 2006, Jean 2006, Morbiditási adattár 2003

## Melléklet



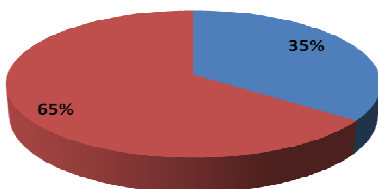
1. kép Szénmonoxid szintmérés, a mérőeszköz használata



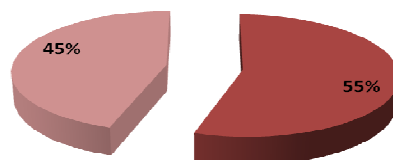
2. kép tüdőkapacitás mérés, a mérőeszköz használata

■ testnevelő- edző ■ sportszervező

■ nő ■ férfi

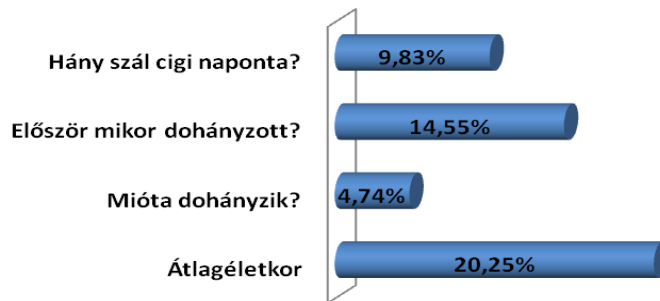


1. diagram: A minta szakok szerinti megoszlása

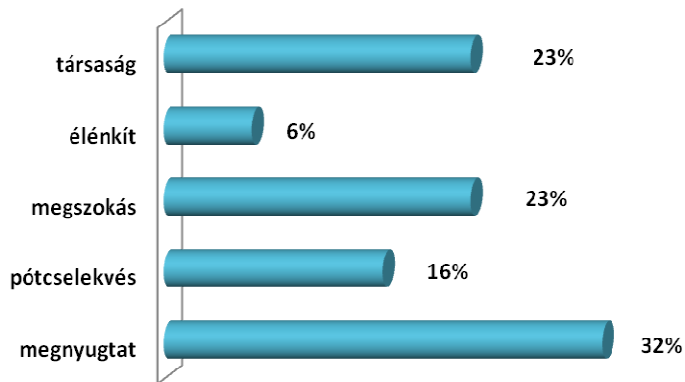


2. diagram: A minta nemek szerinti megoszlása



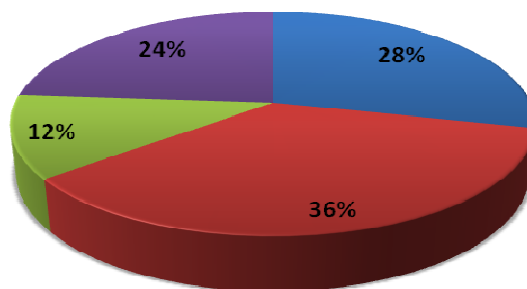


3. diagram: A dohányosok dohányzással kapcsolatos egyéb eredményei



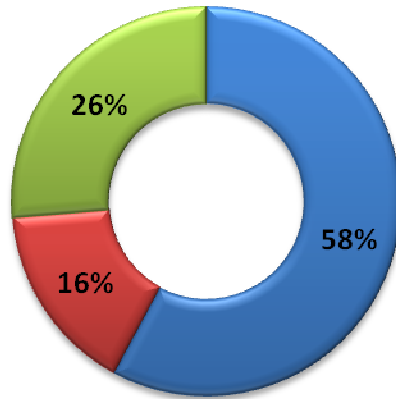
4. diagram: A dohányzás indítékainak százalékos értéke

■ bűdös ■ egészségtelen ■ sportolok ■ felesleges pénzkidobás

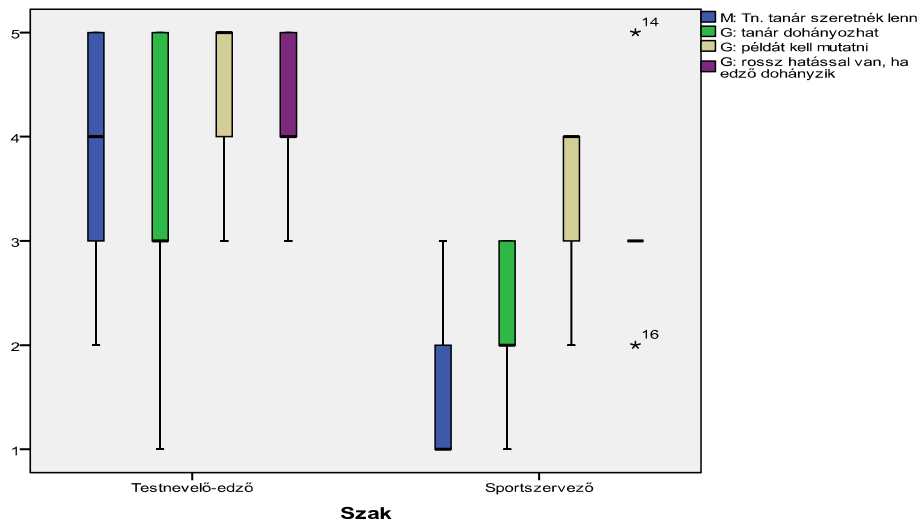


5. diagram: Okok, amiért a nemdohányzók, nem dohányoznak

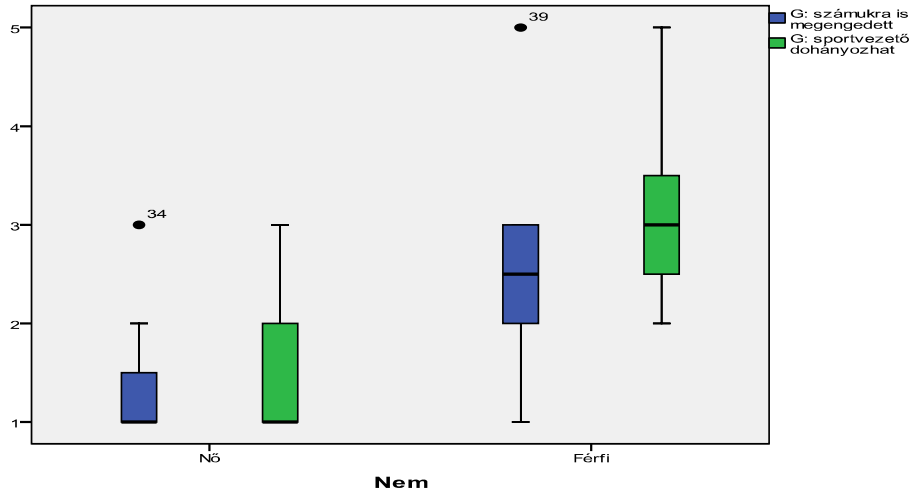
■ igen, de nem szoktam rá ■ igen, de csak rövid ideig ■ nem



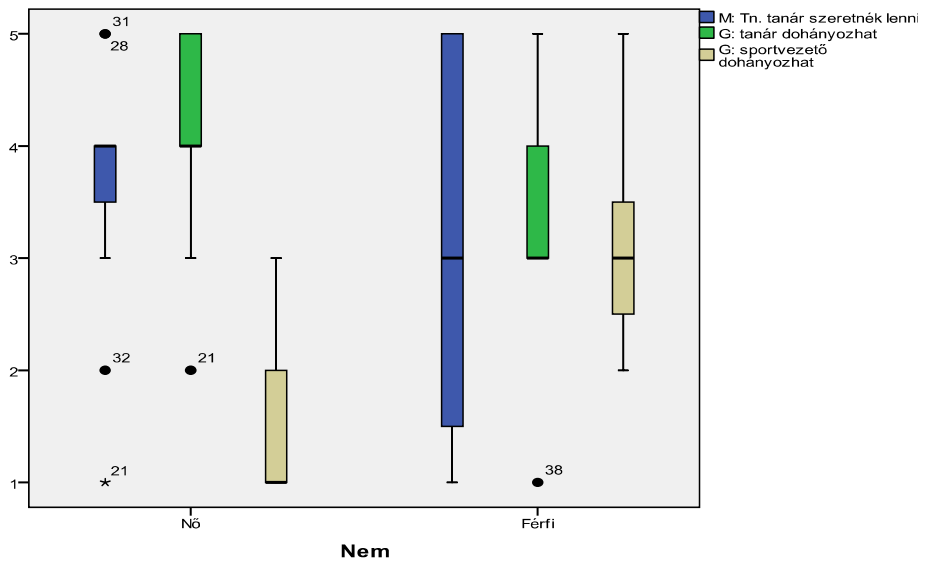
6. diagram: A nemdohányzók cigaretta kipróbálásának százalékos adatai



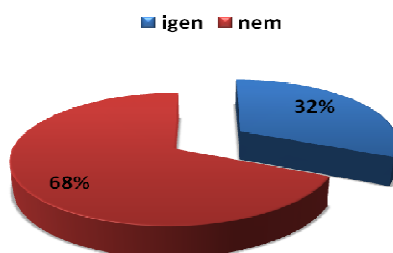
1. ábra: a dohányzó szakos hallgatók véleménye a dohányzással, és a testnevelők példamutatásával kapcsolatban szakok szerint



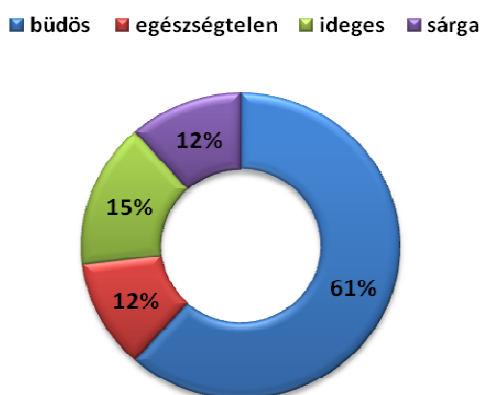
2. ábra: a nemdohányzó hallgatók véleménye a dohányzással és azzal kapcsolatban, hogy a testnevelők számára megengedhető-e a dohányzás, nemek szerint



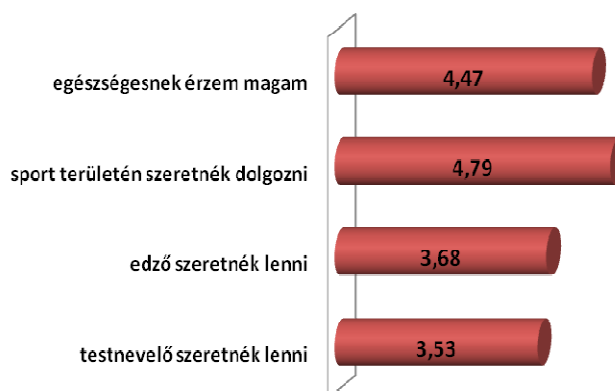
3. ábra: a leendő testnevelők véleménye a dohányzással kapcsolatban, hogy a testnevelők számára megengedhető-e a dohányzás, nemek szerint



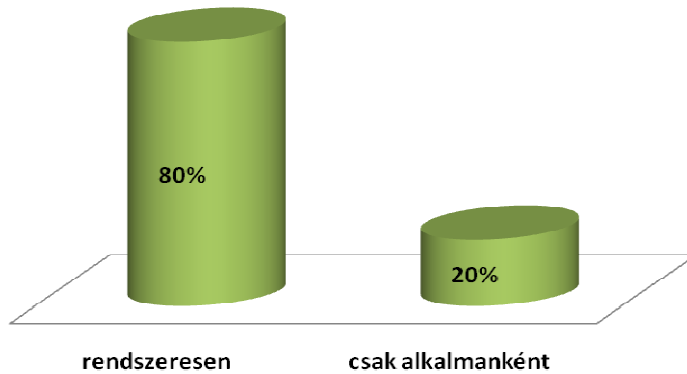
7. diagram: A nemdohányzók szüleinek dohányzási értékei százalékban



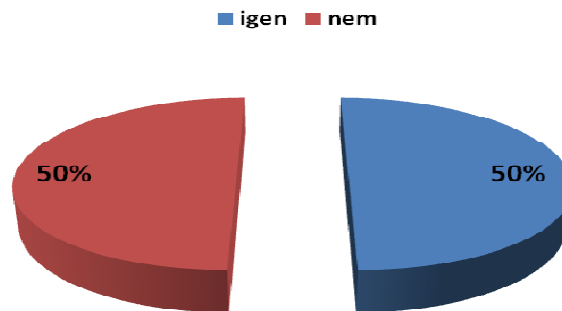
8. diagram: Mit gondolnak a nemdohányzók a dohányosokról



9. diagram: A nemdohányzók véleményeinek átlagértékei az egészséggel, és a jövőbeli terveikkel kapcsolatosan

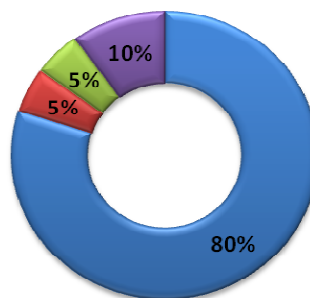


**10. diagram:** A dohányosok milyen rendszerességgel dohányoznak

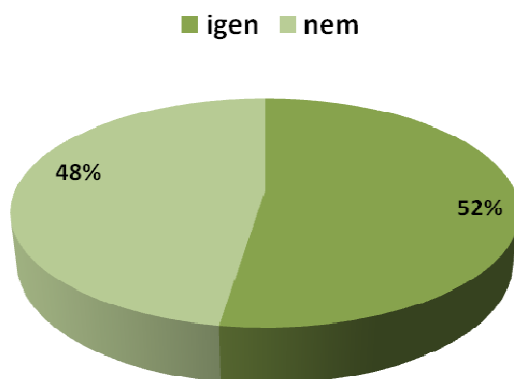


**11. diagram:** A dohányos hallgatók szülei dohányoznak-e?

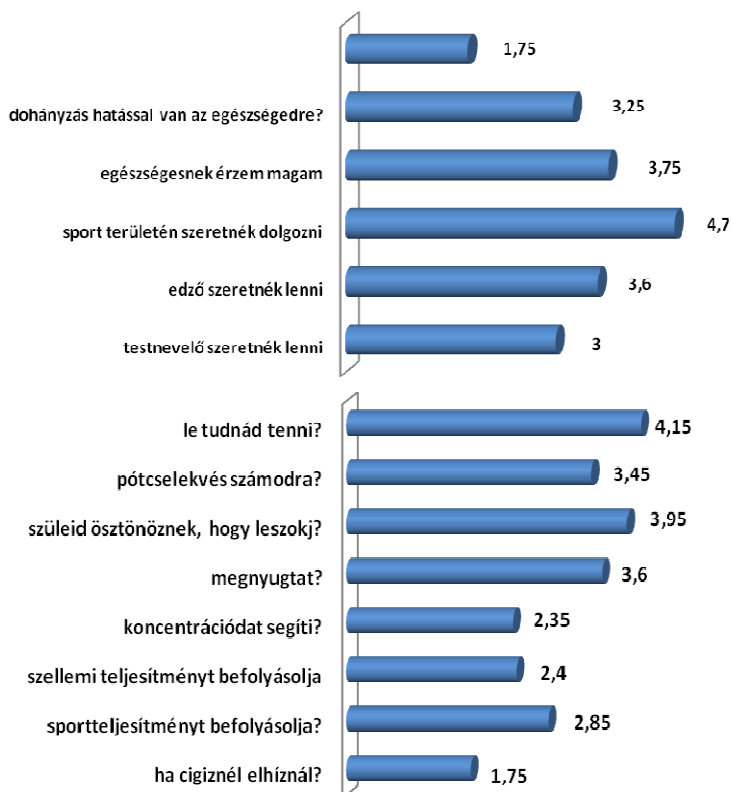
■ igen ■ nem hiszem ■ nem érdekel ■ ez a mennyiség, amit én szívok, nem



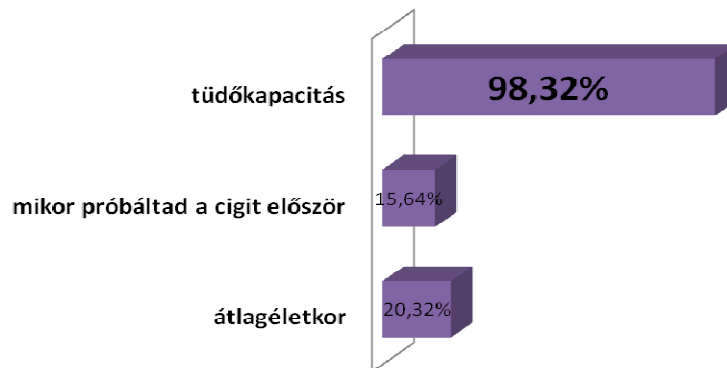
**12. diagram:** Hogyan vélekedik a dohányos arról, hogy a dohányzás károsítja a tüdejét



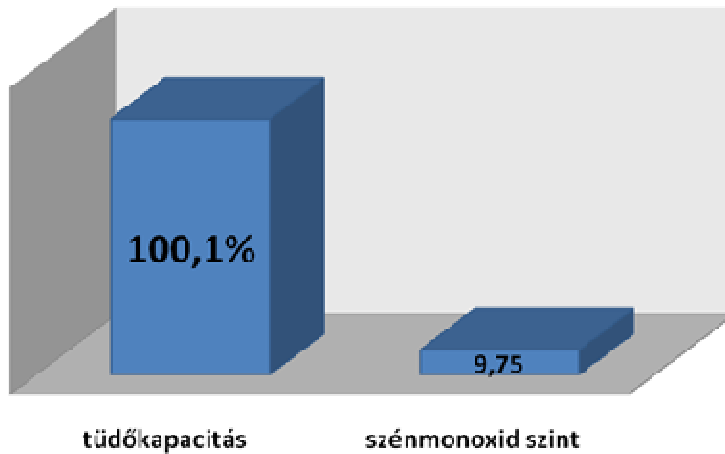
13. diagram: A dohányos hallgatók tüdőszűrésre járásának százalékos értékei



14. diagram: A dohányos hallgatók dohányzással kapcsolatos nézeteinek átlagértékei



15. diagram: Nemdohányzók tüdőkapacitás szintje



16. diagram: Dohányosok tüdőkapacitás és szénmonoxid szintje



3. kép Leszoktató kampányelőadás, és a dohányos szervek bemutatója

## **SZABÓ-RÁCZ PETRA – BÍRÓ MELINDA**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: szrpetra@yahoo.com*

### **AZ ÚSZÁSNEMEK SORRENDJÉNEK MEGVÁLASZTÁSA AZ ÓVODAI ÚSZÁSOKTATÁSBAN**

#### **ELECTION OF THE SWIMMING STROKES OF PRE- SCHOOL AGE PUPILS**

##### **Összefoglaló**

Azt gondolnánk, hogy az oktató úszásnemek számának és azok sorrendjének megválasztásában napjainkra már kiforrott egy egységes nézőpont, amivel az úszásoktatás szakemberei egyetértenek, de ez nem így van. Mi alapján választanak az úszóoktató szakemberek úszásnemet? Milyen mértékben befolyásolja az életkor az úszásnem megválasztását? Ezekre, és hasonló kérdésekre keressük a választ tanulmányunkban. Úgy véljük, hogy a gyermek életkora a leginkább befolyásoló tényező az első úszásnem megválasztása szempontjából, ez pedig a gyors, és a hátúszás elsődlegességét indokolná. A kutatás módszereként a kérdőíves felmérést az eredmények kiértékeléséhez pedig *SPSS 17.0 for Windows* statisztikai programot alkalmaztuk. Az oktatók vizsgálati mintájának (n=60 fő) 45%-a nő és 55%-a férfi. Átlagéletkor 36,08 év (szórás: 11,79), a legkevesebb úszást tanított évek száma 1, a legtöbb 44 év (átlag 12,48; szórás 10,39). Az óvodások mintája n=20.

Az eredmények azt mutatták, hogy az úszást oktató szakemberek leginkább több úszásnem együttes elsajátításával, azon belül többnyire a gyors-, és a hátúszás együttes oktatásával kezdik az úszástanítást. A vizsgálatból az is kiderült, hogy az úszásnemek mozgásszerkezete a leginkább befolyásoló tényező az úszásnem választásnál, ez viszont részben igazolja azt a feltételezésünket, miszerint a gyermek életkora kiemelten fontos az első úszásnem megválasztását illetően. Eredményeink bebizonyították, hogy minél fiatalabbak a tanulók, annál inkább az egyszerű mozgásszerkezetű úszásnemeket választják az oktatók, minél idősebbek a tanítványok, annál inkább a mellúszás kerül előtérbe.

**Kulcsszavak:** *úszástanítás, úszásoktató, úszásnemek.*



## Abstract

We think that the choice of number and order of teaching swimming strokes has now matured to a single point of view, which the experts agree on swimming lessons, but this is not the case. How are elected by the swimming instructor the first taught stroke? To what extent is influenced by the age of swimming strokes election? These and similar questions were looking for answers to our study. We believe that the age is the most influential factor in the election of the strokes. For this reason the backstroke and the freestyle should be taught first. The research method for evaluating the results of the survey questionnaire and the statistical program SPSS 17.0 for Windows was used. The sample of swimming instructors (n=60) 45% women and 55% are men. Mean age of 36.08 years (SD: 11.79), the fewest number of years in a swimming teacher, most of 44 years (mean 12.48, SD 10.39). The sample of kindergarten children (n=20). The results showed that the swimming professionals in the most time more strokes were taught together, usually start in the backstroke and freestyle. The investigation also revealed that mobility structure the most influential factor in elections, but this can partly justify the assumption that the child age is particularly important in the choice of the first stroke. Our results showed that the younger the students, the more simple structured stroke were elected by teachers, the older the students, the focus will be the breaststroke.

**Keywords:** *learning to swim, swimming instruction, swimming stroke.*

## 1. A témaválasztás indoklása

Az úszásoktatás sajátossága, hogy az *úszómozgás tanítása* – más sportágakhoz képest fiatalabb életkorban is lehetséges. A sportágak túlnyomó többségében a technikai képzés 10–12 éves korban kezdődik, az úszás alaptechnikái viszont már 5–6 éves korban taníthatók. Ennek egyik oka, hogy az egyszerű keresztezett, ciklikus mozgások (amilyen a gyors- és a hátúszás) mozgásszerkezete a kisgyermek kúszó-mászó mozgásához hasonlít, így fiatalabb életkorban is oktathatók. Mivel az úszómozgás tanítását megelőzi a vízhez szoktatás, így akár 4–5 éves korban is elkezdhetjük az oktatást.

A vízhez szoktatás után az elsőként oktatott úszásnem megválasztását számos tényező határozza meg. Azt gondolnánk, hogy – az oktatott úszásnemek számának és azok sorrendjének megválasztásában – napjainkra már kiforrott egy egyéges nézőpont, amivel az úszásoktatás szakemberei egyetértenek, de ez nem így van. Ennek legfőbb oka, hogy az úszásnem illetve úszásnemek megválasztása előtt számos tényezőt kell figyelembe venni és ez alapján az egyéni sajátosságokat meghatározva kell kiválasztani az oktatott úszásnemek számát, fajtáját és azok sorrendjét. Kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy az úszást oktató szakembert milyen indítékok vezérlik az első úszásnem megválasztására, mit helyez előtérbe az oktatás szempontjából?

## 2. Irodalmi áttekintés

### 2.1. Az úszásnemek oktatási sorrendjének szakirodalmi áttekintése

Hosszú ideig kizárólag a mellúszást, mint „vízbiztos úszás” alapját tanították első úszásnemként (Testnevelési utasítás 1926, Kugler Sándor 1936, Bárány István 1964, Peterdi Pál 1965). Az ontogenetikus-, és idegrendszeri fejlődést figyelembe véve a hetvenes évektől viszont a mozgásszerkezeti egyszerűbb gyors-, és hátúszás tanítása került az elsőként oktatott úszásnemek közé. Mai napig is a szakemberek többsége a gyorsúszás elsődlegességét hangsúlyozza, de vannak, akik a hátúszás mellett teszik le a voksukat (Kiss 2005). Napjainkban a hazai és nemzetközi szakirodalom többsége a gyors-hát-mell-pillangó sorrendet javasolja (Csaba László 2001, Molnár–Székely 2001).

Vannak, akik egy úszásnem oktatását tartják elfogadhatónak (Kiss 2005), míg mások több úszásnem együttes oktatását is (Nagy 1984, Bakó 1986, Bíró 2006) jónak tartják. Az úszásnemek oktatási sorrendjén túlmenően Rajki (1978) az egyes mozgások oktatási sorrendjének egymásra épülését és a mozdulatok logikus összekapcsolási sorrendjét is meghatározta. Bakó Jenő (1986) az úszás-tanítást három szakaszra bontva képzelel el. Az elsőben a gyors- és hátúszás, a másodikban a hát- és mellúszás, a harmadik szakaszban a mell- és pillangóúszás együttes oktatását javasolja. Mindhárom oktatási szakaszon belül a két együtt tanított úszásnem közül az elsőre helyezve a hangsúlyt.

Nagy Sándor (1984) két, három, sőt négy úszásnem együttes elsajátítását is lehetségesnek tartja. A mozgás hasonlósága alapján a gyors- és pillangóúszás párhuzamos oktatásának lehetőségét is felveti. Hazánkban az úszásnemek közül leggyakrabban a gyors-hátúszást és a mell-gyorsúszást tanították egyszerre (Nagy–Pádár 1987). A gyors-, és hátúszás párhuzamos oktatásának kísérletei viszont azt mutatták, hogy a hátúszás eredményei messze elmaradtak a hátúszástól. Ennek oka, hogy a hátúszás oktatása – a helyes vízfekvés kialakítása miatt – hosszabb időt igényel, mint a gyorsúszásé. Kiricsi János véleménye szerint azonban a hátúszás a leggyorsabban elsajátítható úszásnem (2002).

Kiss Miklós által kidolgozott „kis lépésekkel, nagy pontossággal felépített” úszásoktatási módszer (Kiss 2005) viszont egyértelműen kizárja a párhuzamos oktatás lehetőségét. Kiss Miklós módszere egyedi, hiszen nagy létszámú csoportnál, a vízhez szoktatást megelőzve kezdi meg az úszástanítást. Első úszásnemként (4–6 éves korosztályban) a hátúszást tanítja, míg idősebbeknél (8–10 éveseknél) a mellúszás oktatásával kezd. A nagy precizitás és az aprólékos oktatás a legcélravezetőbb – vallja.

Bíró az úszásnemek oktatásával kapcsolatos vizsgálataiban (Bíró 2006, Bíró 2007) azt állapította meg, hogy az úszásnemek megválasztása leginkább attól függ, hogy az úszást oktató személyek az úszásnemek megválasztásának indítékai közül mit tartanak a legfontosabbnak. Azok az oktatók, akik az úszásnem választásnál a tanulók életkorát vették figyelembe, leginkább a gyorsúszás oktatásával kezdték a tanítást, azok viszont, akik az úszás életvédelemben betöltött szerepét hangsúlyozták, a mellúszást tanították első úszásnemként. Akik egy-

szerre több úszásnem oktatására vállalkoztak, az úszás hasznosságát emelték ki. Bíró véleménye szerint az úszásnemem megválasztásánál az egyedi körülményeket, a célokat kell figyelembe venni, és az alapján mérlegelni, majd dönteni.

Tóth Ákos vélemény szerint, mellyel mi is egyetértünk „nem privilegizálhatjuk egyik úszásnemet sem, a sokoldalú, sokféle mozgásügyességet kívánó mozgástanítás a célunk. Nem engedhető meg az egyik úszásnem kiemelése sem a többi közül, és egy vagy két úszásnem háttérbe szorítása a másikkal szemben” (Tóth 2002).

Látható, hogy a vélemények nemcsak az úszásnemek oktatási lépéseit tekintve, de az oktatott úszásnemek számát, fajtáját illetően is eltérnek.

### 3. Az úszásnemek sorrendjének megválasztása

#### 3.1. Problémafelvetés

Az oktatott úszásnemek számának és azok sorrendjének megválasztásában az úszásoktatás szakembereinek, és oktató pedagógusainak körében még mindig nincs teljes egyetértés. Ennek oka, hogy az első úszásnem illetve úszásnemek megválasztása előtt számos tényezőt kell figyelembe venni. Ilyen lehet például az *úszásnemek mozgásszerkezete*, a *tanulók életkora*, az *előképzettség*, az *óraszám*, az *úszásnem használhatósága*, a *csoporthétszám*, és ez alapján az *egyéni sajátosságokat* meghatározva kell kiválasztani az oktatott úszásnemek számát, fajtáját és azok sorrendjét. Viszonylag egységes az az álláspont, miszerint az oktatási sorrend a gyors-hát-mellúszás. A szakirodalom többsége azzal is egyetért, hogy abban az esetben, ha csak egy úszásnem megtanítására van mód, akkor az a mellúszás legyen (Arold 1989; Csaba 2001; Tóth 2002, Bíró 2006). Az úszó oktatók pedagógusokban, testnevelő tanároknál viszont még mindig nagy a bizonytalanság.

#### 3.2. A kutatás célja

Kutatásunk célja az úszásoktatás körülményeiről való általános tájékozódás, az úszásoktatók tudásának feltérképezése mellett feltárni az első úszásnem megválasztásának indítékait. Kideríteni, hogy különbözik-e korosztályonként az úszásnem megválasztása. További cél az úszásoktatók körében az úszásnemek oktatásával kapcsolatban felmerülő problémák feltárása, és végül az óvodáskorú gyermekek úszásnemekhez való viszonyának a feltérképezése.

#### 3.3. Kérdésfelvetés

A kutatás során a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Honnan származik az úszóoktató szakemberek úszásstanítással (az úszásnemek oktatásával) kapcsolatos tudása?
2. Vajon melyik úszásnemet tanítják először az oktató pedagógusok óvodáskorban?
3. Mi alapján választják az adott úszásnemet?
4. Melyik úszásnemet a legkönnyebb megtanítani?

5. Különbözik-e az oktatók és tanítványaik véleménye az úszásnem nehézségét illetően?
6. Melyik úszásnemtől tartanak leginkább a gyerekek?

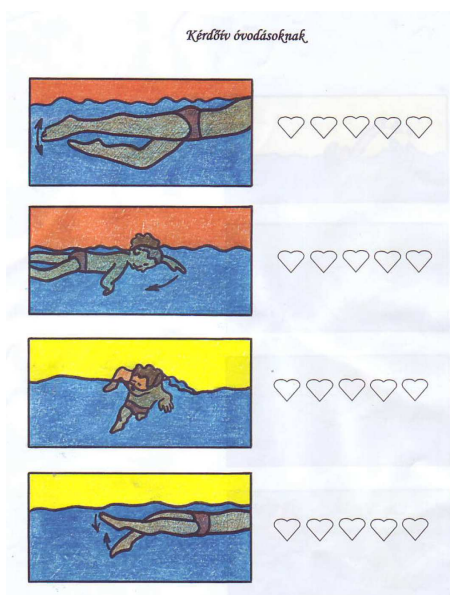
### **3.4. Hipotézisek**

1. Feltételezzük, hogy az úszóoktatók úszásnemek megválasztásával kapcsolatos tudása tanulmányaikból, illetve gyakorlati tapasztalataikból származik.
2. A szakirodalomra támaszkodva úgy véljük, hogy az oktatók elsőként a gyorsúszás elsajátítását részesítik előnyben.
3. Úgy gondoljuk, hogy a gyermek életkora a leginkább befolyásoló tényező az első úszásnem megválasztása szempontjából.
4. Feltételezzük, hogy az oktatóknak a gyorsúszást a legkönnyebb megtanítani óvodáskorban.
5. Úgy gondoljuk, hogy az oktatók és az óvodások véleménye eltérő az úszásnemek nehézségét illetően.
6. Feltételezzük, hogy a vízfekvés miatt a hátúszástól tartanak leginkább a gyerekek.

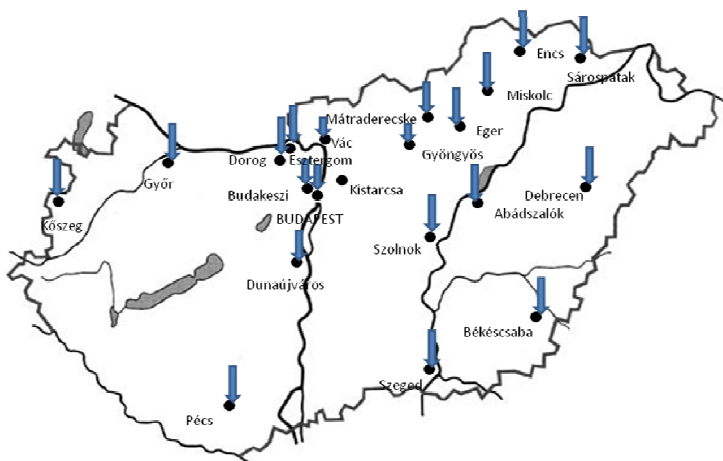
### **3.5. A kutatás módszere, az adatfeldolgozás módja**

A kutatásban a kérdőíves módszert alkalmaztuk. Két kérdőívvel dolgoztunk. Az egyik kérdőívet az úszást oktató szakemberek számára állítottuk össze, míg a másikat óvodáskorú gyermekek részére készítettük. Az első úszásnem megválasztását illetően a szakemberek indítékainak feltérképezésére készített kérdőívben számos kérdéstípust alkalmaztunk. Voltak egyszerű ténykérdések, teljesen nyitott kérdések, melyek általában vélemények feltárására szolgáltak, felsorolt ítemek fontosságát rangsoroló kérdések, illetve volt Lickert-skála is, ahol 1–5-ig kellett osztályozni a különböző állításokat.

A másik kérdőívet az óvodáskorú gyerekek számára – az életkorukhoz igazítva – készítettük. A kérdőíven 1–5-ig kellett értékelniük, hogy mennyire szeretik, illetve mennyire félnek az úszásnemektől, azok egyes oktatási fázisaitól (kéz, lábtempó stb.) Életkorukhoz alkalmazkodva a kérdőívüket Szabó R. Petra rajzolta. **(1. rajz)** Mivel az óvodáskorú gyermek még nem tudnak olvasni, ezért a rajzok segítségével értékelték. Szívecskék kiszínezésével kellett jelölniük, hogy az egyes úszásnemeket mennyire szeretik, így válaszaikat Lickert-skálaként értékelhettük. A kérdőív kitöltését közösen végeztük, így egyértelműsítve számukra a feladatot, annak megértését.



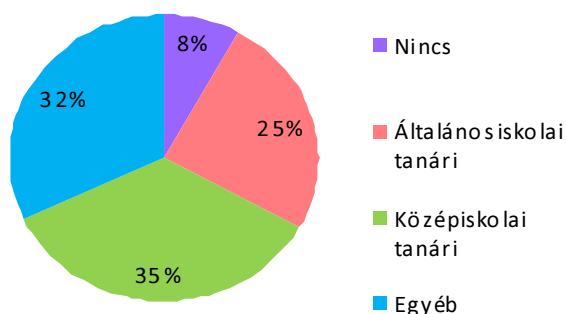
*1. rajz: az óvodások számára készített kérdőív (rajzolta Szabó-Rác Petra) /  
1. drawing: the questionnaire prepared for kindergarten children  
(drawn: Szabó-Rác Petra)*



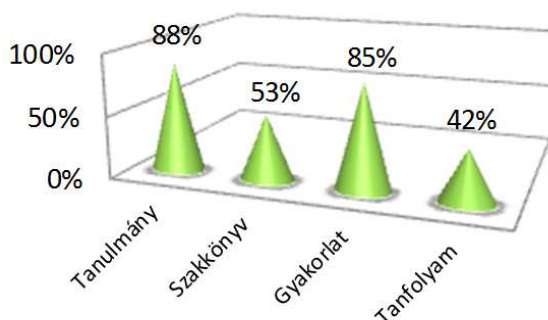
*2. rajz: Az oktatás helyszíneinek (a minta) megoszlása /  
2. drawing: The distribution of education sites and the sample*

Az **oktatók vizsgálati mintájának** (n=60 fő) 45%-a nő és 55%-a férfi. Átlagéletkor 36,08 év (szórás: 11,79), a legkevesebb úszást tanított évek száma 1, a legtöbb 44 év (átlag 12,48; szórás 10,39). Az oktatók 48%-a rendelkezik úszóoktatói licensszel és 43%-a versenyúszókkal is foglalkozik. A szakemberek 35%-a

középiskolai tanári végzettséggel, 32%-a egyéb végzettséggel (rekreáció, sportedző, gyógytestnevelő stb.) rendelkezik, 25%-a általános iskolai tanár, míg 8%-uknak nincs pedagógus végzettsége. **(1. diagram)** A megkérdezettek 37%-a középfokú, 28%-a szakedzői, 23%-a alpfokú úszóedzői képesítése van, a minta 5%-ának viszont nincs speciálisan úszással kapcsolatos végzettsége **(2. diagram)**. A 2. rajzon az oktatás megoszlásának helyszínei láthatók. **(2. rajz)**



**1. diagram:** Az oktatók végzettségének százalékos eredményei /  
**1. diagram:** Percentage of teachers qualification results



**2. diagram:** Az oktatók tudásának forrása, százalékos eredmények /  
**2. diagram:** instructors' knowledge of the source, the percentage of results

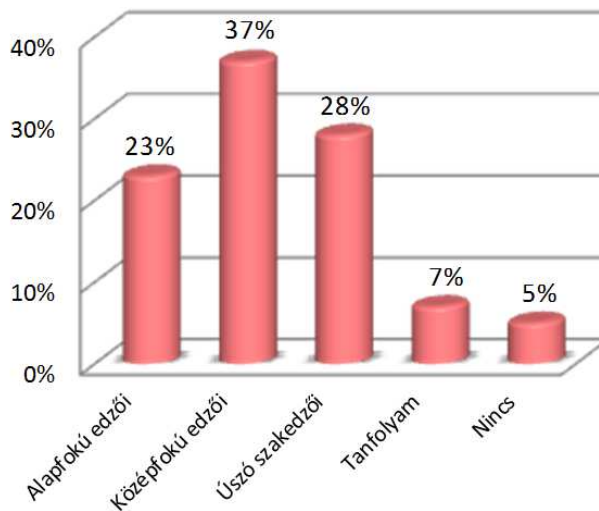
Az **óvodások mintájának** (n=20) 55%-a lány, 55%-a fiú, átlagéletkoruk 5,8év. Átlag 1,1 éve járnak úszni.

A vizsgálati **adatok feldolgozásához** a „Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe” című kézikönyv (Falus 1996) útmutatásai alapján az alapsokaságot csoportosítottuk, gyakorisági táblázatokat készítettünk, relatív gyakoriságot (átlag), szórásértékeket és százalékos értékeket képeztünk. Az adatok kiértékelé-

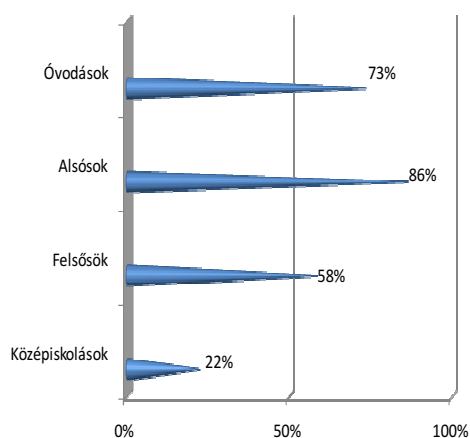
sénél a válaszok alapján csoportokat hoztunk létre, végül az adott jellemzők alapján kódoltuk őket. Az így kialakított numerikus kódok lehetővé tették, hogy a zárt végű kérdésekkel együtt az eredmények statisztikai összehasonlítása megtörténhessen. Ehhez az SPSS 17.0 for Windows statisztikai programot használtuk.

### 3.6. Eredmények

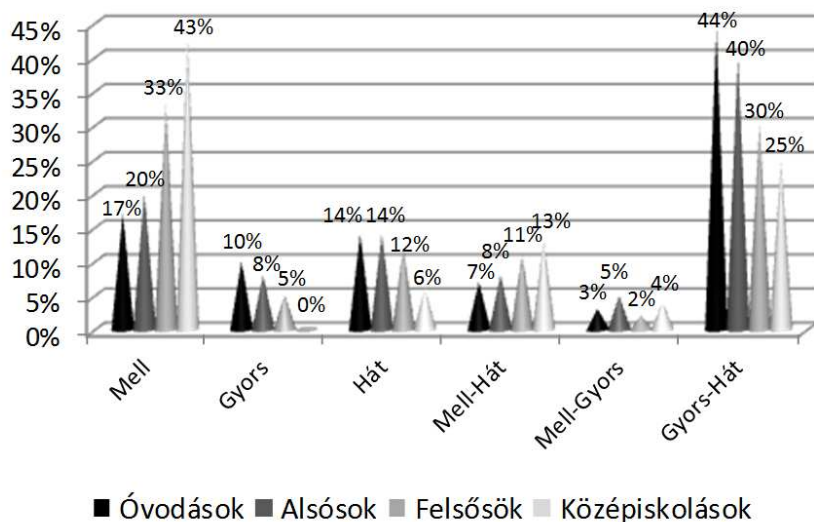
Az úszást oktató szakemberek 88%-ának tudása tanulmányaiból, 85%-uk gyakorlati tapasztalataiból, 53%-uk szakkönyvekből származik. 42%-uk tanfolyamon szerzett szakirányú képesítést. **(3. diagram)** Az oktatók 73%-a óvodás korú gyermekekkel, 86%-a általános iskola alsó tagozatos tanulókkal és 58%-a felső tagozatos gyerekekkel foglalkozik. Középiskolásokat a vizsgálati személyek 22%-a tanít. **(4. diagram)** Az úszástanítás rendszerességét és az oktatásra fordított időtartamot vizsgálva megállapíthatjuk, hogy az oktatóknál a heti rendszerességgel tartott (heti egyszeri) úszófoglalkozások a gyakoribbak (58%). A válaszadók 32%-a napi rendszerességgel tart tanfolyamokat. Az oktatók többsége 30 vagy annál több órában oktatja az úszást tanfolyam keretein belül, míg 21%-uk 8–10, illetve 12–16 órában oktat. A megkérdezettek 28%-a 8 fő alatti létszámmal, 43%-a 8–10 fős, 22%-a 12–16 fős, és 7%-a 20–22 fős csoportlétszámmal tanít úszást.



**3. diagram:** Az oktatók úszással kapcsolatos végzettségének százalékos eredményei / **3. diagram:** Percentage of teachers swimming related qualifications results



**4. diagram:** Az oktatók által tanított korosztályok százalékos értékei / **4. diagram:** The percentage values of teachers taught by age groups



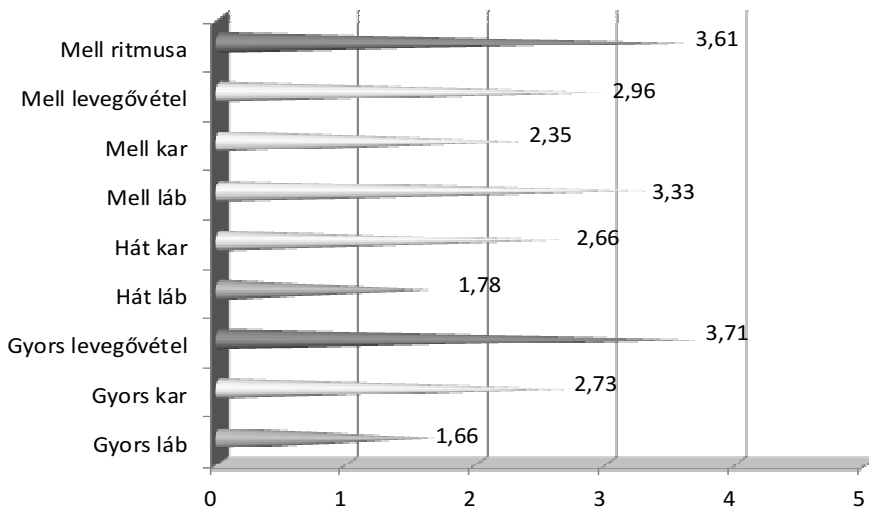
**5. diagram:** Az elsőként oktatót úszásnem megválasztásának százalékos értékei korosztályonként / **5. diagram:** The percentage values of firstly taught swimming stroke per age bracket

Elemeztük, hogy a vizsgálatban résztvevők **melyik úszásnemmel kezdik az oktatást**. A kérdőívben a lehetséges válaszok között több kategória szerepelt: a mellúszás, a gyorsúszás, a hátúszás, illetve a több úszásnem együttes oktatásának lehetőségei közt az úszásnemek párosításai. A válaszokból megállapítható,



hogy óvodásoknál a gyors-hát együttes oktatását (44%) részesítik előnyben az oktatók. **(5. diagram)** A mellúszást az oktatók 17%-a, a hátúszást 14%-a, a gyorsúszást 10%-a oktatja első úszásnemenként. Korosztályonként is jelentős különbségeket fedeztünk fel. Míg az óvodásoknál leginkább több úszásnem együttes oktatását, azon belül is a gyors-hátúszást, addig idősebbeknél inkább a mellúszást oktatják először. Középiskolásoknál teljesen megfordultak az értékek **(5. diagram)**.

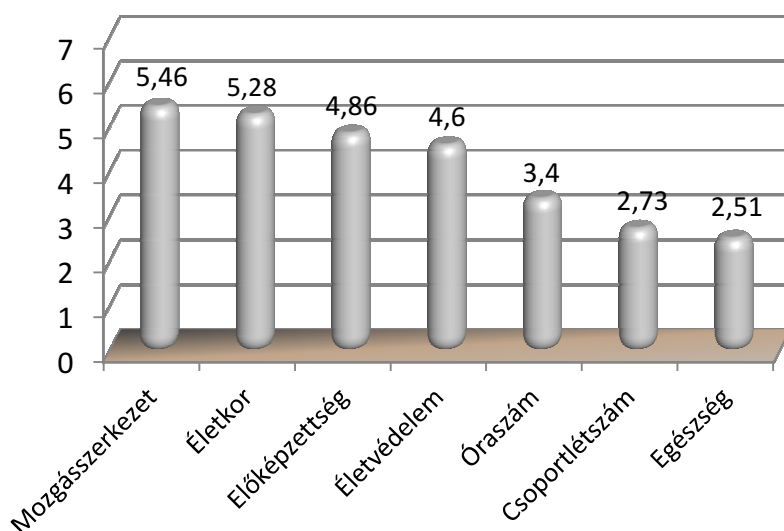
A mellúszás tanításánál azt tapasztaltuk, hogy az életkor előre haladtával egyre inkább ezt az úszásnemet részesítik előnybe az oktatók. Míg óvodásoknál mindössze az oktatók 17%-a választja elsőként ezt az úszásnemet, addig alsó tagozatosok tanításánál már 20%-uk, felsősök tanításakor 33%, középiskolás korosztálynál pedig 43%-tanítja első úszásnemenként a mellúszást. Az eredmények alátámasztják az a feltételezésünket, hogy fiatalabb életkorban az egyszerű mozgásszerkezetű úszásnem megtanítása könnyebb az oktatók számára. **(6. diagram)**



**6. diagram:** Az oktatott úszástechnika oktatási nehézségének átlagértékei /  
**6. diagram:** mean of teaching difficulties of swimming techniques

Vizsgáltuk az elsőként oktatott úszásnem megválasztásának indítékait is. Az úszásnemek oktatási sorrendjének megválasztásánál figyelembe kell venni az adott úszásnem mozgásszerkezetét, a tanulók életkorát, az előképzettségét, az oktatott csoport létszámát, az oktatásra fordított óraszámot, életvédelmi szempontokat, és az egészségtudatos alkalmazást. A szakembereknek rangsorolniuk kellett az – előbb felsorolt – állításokat 1–7-ig fontossági sorrendben. A megkérdezettek leginkább a mozgásszerkezet (átlag 5,46; szórás 1,8), az életkor (átlag 5,28; szórás 1,5), és az előképzettség (átlag 4,86; szórás 1,4) figyelembevételé-

vel választják meg az elsőként oktatott úszásnemet. **(7. diagram)** A mozgás-szerkezet és az életkor együtt azt igazolja, hogy az úszóoktatók a szakirodalmak ajánlásával az egyszerűbb mozgásszerkezetű gyors-hátúszással kezdik az oktatást. Érdekes, hogy az egészséget, mint indítékot az utolsó helyre rangsorolták átlag 2,51-es értékkel. **(7. diagram)** Az oktatók véleményei leginkább az életvédelemmel kapcsolatban oszlott meg (szórás 1,9). Ez azért érdekes, mert a legtöbb szakember (lásd irodalmi áttekintés) azt javasolja, hogy egy úszásnem megtanítása esetén az életvédelem miatt a mellúszást kell tanítani. Az oktatók véleménye az életvédelemmel kapcsolatban nagyon megoszlik

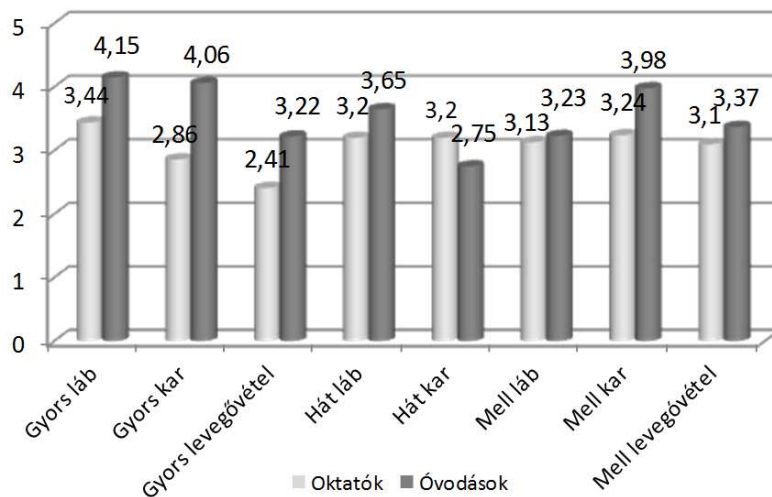


**7. diagram:** Az első úszásnem megválasztási indítékának rangsora óvodáskorú tanulók úszásoktatásánál / **7. diagram:** range of causes the election of the swimming strokes of pre-school age pupils

A vizsgálat kitért az **úszásnemek nehézségi sorrendjére**. Azt is megkérdeztük a vizsgálati személyektől, hogy számukra mely úszásnem egyszerű, és melyiket nehéz megtanítani. Lickert-skálán kellett jelölniük ennek mértékét, ahol egyes jelölte a legegyszerűbbet, ötös a legnehezebb állítást. Az osztályzatok átlageredményei alapján az oktatók a gyorsúszás levegővételének (átlag 3,71), a mellúszás ritmusának (átlag 3,61), a mell lábtempójának (átlag 3,33) illetve mellúszás levegővételének (átlag 2,96) tanítását tartják a legnehezebbnek. **(6. diagram)** A gyorsúszás lábtempót (átlag 1,66), és a hátúszás lábtempóját (átlag 1,78) sorolták a legkönnyebben megtanítható mozgások közé. **(6. diagram)**

Kutatásunk során felmerült bennünk a kérdés, vajon milyen félelmei vannak egy óvodáskorú gyermeknek, illetve, hogy melyik úszásnemtől tartanak legin-

kább az úszásoktatás során. Lickert-skálán kellett jelölniük ennek mértékét, ahol egy szívecske kiszínezése jelölte a legfélelmetesebb, míg öt szívecske a legkedveltebb úszásnemet. (1. rajz) Arra a következtetésre jutottunk, hogy a gyors lábtempót (átlag 4,15) és a gyors kartempót (átlag 4,06) kedvelik leginkább a gyerekek, míg a hát kartempótól tartanak leginkább (átlag 2,75). (8. diagram) Az úszóoktatóknak is feltettük a kérdést, és kíváncsiak voltunk, hogy ők mit gondolnak, a gyerekek melyik úszásnemet szeretik, és melyiktől tartanak. A úszást tanító pedagógusok úgy gondolták, hogy a gyors lábtempó (átlag 3,44) a legkedveltebb úszásnem az óvodások között, míg a „legfélelmetesebb” a gyors levegővétel (átlag 2,41).



**8. diagram:** Az úszásnemek tanítási és tanulási nehézségének átlagértékei, annak összehasonlítása óvodások és az őket oktatók véleménye alapján/ **8. diagram:** differences swimming instructors and pupils thought by difficulties of swimming strokes

#### 4. Következtetések levonása

Vizsgálatunk során számos kérdésre kerestük a választ. A hipotéziseink többsége beigazolódt, de volt olyan is, amit el kellett vetnünk. Az a feltételezésünk, miszerint az úszóoktatók úszásnemek megválasztásával kapcsolatos tudása tanulmányaikból, illetve gyakorlati tapasztalataikból származik beigazolódt. Az a feltevésünk, hogy a szakemberek a gyorsúszás elsajátítását részesítik előnyben óvodáskorú gyermekeknél, elbukott, hiszen a több úszásnem együttes elsajátítását, azon belül többnyire a gyors-, és hátúszás együttes oktatásával kezdik az úszástanítást. A kutatásunk során azt viszont sikerült bebizonyítani, hogy a gyermek életkora a leginkább befolyásoló tényező az első úszásnem megválasz-

tását illetően. A vizsgálat során ugyanis beigazolódott, hogy az úszásnemek mozgásszerkezete a leginkább befolyásoló tényező, ez pedig szorosan összefügg a gyermek életkorával, hiszen életkortól függően az egyszerűbb mozgásszerkezetű úszásnemekkel (gyors-, és hátúszással) kezdik az oktatást. A negyedik hipotézisünk ugyancsak beigazolódott, miszerint a gyorsúszást a legkönnyebb megtanítása óvodáskorban. Az óvodáskorú gyermekek pedig a vízfekvés miatt a hátúszástól tartanak leginkább.

### Irodalomjegyzék

- Arold Imre** (1989): Az úszás oktatása; Sport, Budapest
- Bakó Jenő** (1986): Az úszás története; Sport, Budapest
- Bárány István** (1964): A gyermekek úszásoktatása; Sport, Budapest
- Bíró Melinda** (2006): Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének víz-biztonság és egészség szempontú megközelítése; Iskolai Testnevelés és Sport, 32: 13–20.
- Bíró Melinda, Fügedi Balázs, Révész László.** (2007) The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle: a Case Report. International Journal of Aquatic Research and Education 1 (3) 269–284.
- Csaba László** (2001): Úszás; in.: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára; szerk.: Arday László, Korona Kiadó, Budapest
- Cseh István** (1985): Tanítsunk korszerűen, gyorsan, jól; Testnevelés tanítása, 1985/2 (51–53.)
- Kiricsi János** (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára; Semmelweis Egyetem Testnevelési-, és Sporttudományi Kar, Budapest
- Kiss Miklós** (2005): A versenyúszás alapjainak oktatása; Jedlik Oktatási Stúdió; Budapest
- Kugler Sándor** (1936): Tömegek úszásoktatása; Stephaneum, Budapest
- Molnár Róbertné-Székely Éva** (2001): Feladatok vízben-úszás; in.: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára, szerk.: Arday László, Korona Kiadó, Budapest
- Nagy Sándor** (1984): Az úszástanulás modellje, Pedagógiai Szemle 1984/5. 417–426.o.
- Nagy Sándor– Pádár Károly** (1987): A kötelező úszásoktatás hazánkban, Testnevelés tanítása 1987/1–2.; 8–13.
- Nagy Sándor – Pádár Károly** (1987): Az iskolai úszásoktatás, Köznevelés 1987. 5/14.
- Rajki Béla** (1978): Úszástanítás-úszástanulás; Sport; Budapest
- Testnevelési Utasítás** (1926): II. rész testnevelési és sportágak (úszás), Stádium Sajtóvállalat Részvénytársaság, Budapest
- Tóth Ákos** (2002): Úszásoktatás (Sportági szakmódszertan), Semmelweis Egyetem Testnevelési-, és Sporttudományi Kar; Budapest
- Tóth Ákos** (2008): Úszás tankönyve, Budapest



## SZALAY GÁBOR – SZALAY ZSÓFIA – HONFI LÁSZLÓ

*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger  
E-mail: szalay@ektf.hu*

### **A KÉTCIKLUSÚ TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZÉS ELŐZMÉNYEI ÉS TAPASZTALATAI AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLÁN**

### **THE HISTORY OF PE TEACHERS TRAINING AND THE EXPERIENCE OF THE TWO-CYCLE PE TEACHER TRAINING IN THE ESZTERHÁZY KÁROLY COLLEGE**

#### **Összefoglaló**

Az Eszterházy Károly Főiskolán 1948 óta folyik testnevelő tanárképzés. 2006-ban a kétciklusú tanárképzés keretében, először a testnevelő – edző alapszakot akkreditáltatta a főiskola Sporttudományi Intézet, majd 2009-től a második ciklust is sikerült akkreditáltatni, és elindítani a testnevelő tanár mesterképzésben is elindult a főiskolán.

A képzési struktúra átalakítása együtt járt a kreditrendszer általánossá válásával. A két új rendszer bevezetése alapjaiban változtatta meg a hallgatói létet, képzést, diplomaszerezési feltételeket.

Tanulmányunkban arra keressük a választ, hogy a kétciklusú rendszer beavaltotta-e a bevezetésével elvárt előnyöket.

**Kulcsszavak:** tanárképzés, testnevelő, tanterv, ciklus, kredit

#### **Abstract**

Between 1948-2008, through 60 years, PE teacher training was going on Eszterházy Károly Főiskola. The paper reviews the training plans used in the course of the education, the laws creating them, orders other documents.

The change of the training construction from the half-period until the two-subject training, the numbers of lessons and the increase of the number of the taught objects characterize it the training continuous that of getting modernized, his constant alignment to the social requirements.

Onto the primary schools' top division the training structure meeting the claims of the public education the best took shape with the 1964 transformation of happening teacher training. The academic specialisation pair made the teachers' most economical application possible in the schools. The content of the training prepared the listeners for the high-level education of their special

subject and the respect of the psychological, pedagogic, biological features of the age group, his characteristics in the school work.

**Keywords:** physical education, teachers training, documents of PE teachers training.

### **Bevezetés**

Az Eszterházy Károly Főiskolán, a megalakulása óta, folyamatosan képzünk testnevelő tanárokat és sportszakembereket. A kezdeti években csak úgy, mint a többi szakon a testnevelő tanárképzésbe is az útkeresés időszaka volt. Többféle képzési idővel, szerkezettel, tantervvel próbálkozott az általános iskolai tanárképzés, mire kialakult egy viszonylagos stabilitás ezen a területen.

A kétszakos, 4 éves az általános iskola felső tagozatára képeztünk szaktanárokat. A képzés magas szintű szakmai tudással és a korosztály megfelelő pedagógiai, pszichológiai szakmódszertani ismeretével felvértezett tanárokat biztosított a közoktatásnak.

A kétszakos képzés nagyon jó elhelyezkedési lehetőséget biztosított végzett hallgatóinknak, a két szak biztosította a megfelelő óraszámot, rugalmasan lehetett kezelni az iskolai leterhelést, a több területen is felkészített tanárok széles körűen részt tudtak venni az iskolai munkában.

A rendszer 1975-től 1986-ig működött egy viszonylag stabil szerkezetben. A változást a Bolognai folyamat néven ismerté vált felsőoktatás átalakítása változtatta meg, gyökeresen.

A klasszikus főiskolai képzést, követelményeket, tanulmányi rendet, hallgatói jogokat érintő kisebb-nagyobb változtatások folyamatosan jelen voltak a felsőoktatásban, de a teljes rendszert érintő a régi rendszertől alapjaiban eltérő változást a többciklusú képzés bevezetése jelentette.

### **A testnevelő tanárképzés tantervi változásai az Eszterházy Károly Főiskolán (1976–2006)**

#### ***1976-os tanterv***

Megjelent a választható, kötelezően választható tárgyak köre, hat tárgyból kellett egyet választani a képzés során. Egerben ez a tárgy gyógytestnevelés lett.

Fontos változás, hogy megjelenik a fél csoportos foglalkozás fogalma, több tárgynál, a 20–24 fős csoport létszám helyett, 10–12 főre kellett, lehetett bontani a csoportokat. Egy hallgatóra több idő jutott az órán, ez jobban megfelelt a gyakorlat-centrikus feladatok megoldásának.

A szakképzésben résztvevők választott sportágukban középfokú edzői minősítést kaptak (**1. táblázat/Table 1**).

#### ***Az 1984-es tanterv***

Az általánosan képző tárgyak újabb teret nyertek, óraszámuk a 8 félév alatt heti 8–13 óra között változott. Eléret a teljes képzési óraszám közel egyharm-

dát.(1083óra) Pozitívumként kell megemlíteni, hogy ekkor került bevezetésre a hat féléves általános testnevelés. A fenti óraszámából 180 óra.

Szakos képzésben 1101 órában folyt a képzés, ez újabb növekedés, jól sikerült tartalommal is megtölteni.

A tanterv tartalmi része nem előzmény nélküli, z 1964-es óratervhez sokban hasonlít, de több lényeges változást is tartalmaz.

Főbb változások:

1. Háromra nőtt a terepgyakorlatok száma, bevezetésre került a természetjárás, tájékozódási futás tábor.
2. A testkultúra elmélet blokkban: testnevelés és sporttörténet, testnevelés elmélet-edzéselmélet, sportszervezés tantárgyak kerültek, összesen 135 órában.
3. Az orvosi tárgyakat négy féléven át anatómia, élettan, sportélettan, biomechanika tantárgyak keretében tanulták, 75 órában.
4. A gimnasztika külön tárgy lett, korábban a sporttorna keretében szerepelt az anyaga. Összesen 45 órakerete volt, ebből 15-öt a ritmikus sportgimnasztikára kellett fordítani.
5. A játékok egy blokkba kerültek, mozgásos játékok – sportjátékok elnevezéssel. A képzés időtartama mindegyik területen 45 óra lett, ez előrelépés a korábbiakhoz képest. Iskolai és népi játékok, labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda került a programba, összesen 225 órában.
6. Külön szerepelnek az egyéni, vagy alapsportágak a tantervben, az atlétika és a torna 6 féléves tantárgyként 105–105 órát kapott, az úszást három félév alatt 75 órában tanulhatták.
7. Igazán lényeges változás a Kötelezően választható kollégium bevezetése volt. Ez volt az első igazán választható terület, a főiskolai testnevelő tanárképzés törtében. A hallgatók a már tanult sportágak közül 2-t választottak, ezeket még két féléven keresztül tanulták. További választékot jelentett annak a lehetősége, hogy egy, az adott intézmény lehetőségeit kihasználó tárgyat lehetett felvenni a választható tárgyak közé. Egerben ez a kondicionális képességek fejlesztése és a teniszezés lett.
8. Megváltozott a testnevelés tanításának módszertana, önálló tantárgyként szerepel, két félév alatt 45 órában. Iskolai gyakorlatot a gyakorlóiskolában két félévet jártak, heti kettő, illetve három órában. (Ez csak a testnevelés, iskolai, pedagógiai, napközis, úttörő stb. gyakorlat még több is volt.)
9. A fiúk és a lányok ugyan azt a képzést kapták, korábban volt némi különbség, a lányok labdarúgást, a fiúk művészi tornát nem tanultak **(2. táblázat/Table 2).**



### **1991-es tanterv**

A korábbi tantervekhez képest néhány nagyobb változást is hozott az új tanterv. A változások főbb kiváltó okai:

- a kezdeti, kreditrendszer előkészítő, tanegység-rendszer bevezetése,
- a választható tárgyak körének bővítése,
- a szigorlatra vonatkozó szabályozás változása,
- a TF akkori tanegység-listájának minél szélesebb körű lefedése.

Ezek eredményeként a tantárgyak köre jelentősen bővült, 23-ról 37-re, a választható tárgyak száma 3-ról 9-re, az összes heti óraszám 83-ról 97-re, összes órában számolva 1312-ről 1430-ra. Növekedett a testnevelés módszertana és a tanítási gyakorlatra fordítható idő is 9-ről 10 órára. Ez csak a testnevelésben módszertanra fordított, tanórák keretében eltöltött időt jelenti, iskolai gyakorlat még egyszer két hét és egyszer egy hónap, iskolában, megszabott feltételekkel és feladatokkal eltöltött időt is tartalmazott.

Egerben a szakmódszertanos kollégák, azon túl, hogy 2 féléven át szemináriumon is képezték hallgatóinkat, az előadások mellett, a gyakorlóiskolai csoportos napon is részt vettek. Az iskolai gyakorlatok és a szakmódszertani tanulmányok végén, a 8. félévben vizsgatanítással zárták le módszertani tanulmányaikat.

Legnagyobb előrelépés a tantárgyválaszték bővítése. Sikerült elérni, hogy a főiskolai tantárgykinálat közelítsen TF által tanított tantárgyak köréhez. Új elemként megjelent kötelező tárgyak között a sportpedagógia, sportpszichológia, sportélettan. Választható tárgyak között szerepelt a sportszociológia, a sportegészségtan, tenisz, küzdősportok. Ezek sem szerepeltek addig a főiskolai testnevelő tanárképzésben. A választható tárgyak 12 tanegységéből nyolcat kellett teljesíteni.

Kisebb változás, a gimnasztika óraszama eggyel növekedett és a 4–5. félévről a 2–3. félévre került. Az atlétika és a torna egységesen hat féléves lett, félévente heti 1-1 órában, a hatodik félév végén szigorlattal.

Az úszás, a röplabda és a labdarúgás óraszama eggyel növekedett.

A változásokkal egységesebbé, áttekinthetőbbé, logikusabbá vált a képzési szerkezet. A képzés tartalmában, az új tárgyak, óraszámok, szerkezet miatt, is lényegesen több új ismeret került tanításra.

Ez a tanterv viszonylag sokáig maradt érvényben, a tanítási gyakorlat óraszama csökkent eggyel és a 7–8. félévről a 6–7. félévre került, a testnevelés módszertana egy órával növekedett 2001-ben. Egyébként a terv változatlan maradt.

A főiskola programja az egy szakos tanárképzéshez 120 óra (munkaegység) szakos képzést és 74 óra (munkaegység) tanári mesterségképzést rendelt. Ez összesen 194 óra. A megvalósításban a testnevelés tanszéken 87 szaktárgyi óra, 10 óra szakmódszertan kontaktórárt tartottunk meg. Ehhez kapcsolódik tanórán kívüli követelménként a három szakmai terepgyakorlat összesen 6 munkaegysége, 3x1 hét tábor, valamint a sportszakmai gyakorlat 6 munkaegysége, ami hat félév edzéstárogatást jelentett, heti minimum két edzéssel. Tanórán kívüli 15 munkaegységet adott a szakdolgozat elkészítése. Ez összesen a 74 óra általános és tanári mesterség óraszámával mindösszesen 190 óra (**3. táblázat/Table 3**).

### ***A 2003-as tanterv***

Az utolsó, testnevelő tanárképzésnek készült tanterv 2003-ban lépett életbe. Az előző erényeit megtartva, lényeges hangsúlyeltolódások kerültek bele. A tanterv-átalakítás okai közt a lényegesebbek:

- a kreditrendszer alkalmazása,
- a választható tárgyak körének bővítése,
- a helyi lehetőségek jobb kihasználása
- a módszertan és a tanítási gyakorlat átalakítása.
- a szigorlatra vonatkozó szabályok megváltoztatása.

A kötelező tanegységek száma lecsökkent, kontaktórában számolva 97-ről 66-ra. A választható tárgyak köre tovább bővült, 32-ből kell teljesíteni a szükséges 24 kreditet. A kredit „takarékoskodás miatt a tanórán kívüli kreditek száma lecsökkent, csak a kötelező 15 kredités szakdolgozat maradt meg. Hogy több kontaktórát tarthassunk a sportszakmai gyakorlat és a három terepgyakorlat aláírással zárt, nem adott kreditet, így a meghatározott képzési kreditkeretet nem terhelte.

Így a kontaktórák száma meghaladja az 1450-et a képzés folyamán.

Véleményünk szerint a két utóbbi tantervünk biztosította hallgatóink számára, a megfogalmazott célt, miszerint az általános iskola felső tagozatában eredményes testnevelő tanárok legyenek, tanulmányaik képessé tegyék őket a 10–14 éves korosztály egészséges életmódra nevelésének (**4. táblázat/Table 4**).

### ***2006-os BSc+MA program***

Az osztott képzés alapozó programjában 130 vagy 180 kredit teljesítésével lehet diplomát szerezni. Ez kontaktórában számolva 109 vagy 159 óra. A különböző értékek magyarázata a kreditszám nem minden esetben egyezik meg a heti órászámmal, valamint a minor szak 50 kreditje miatt a főszakon ennyivel kevesebb kreditet kell teljesíteni. A konkrét órászámokat a későbbi elemzésnél mutatom be.

A tanári végzettség megszerzéséhez még egy 4+1 féléves mesterképzésben kell tovább tanulni a szakmai ismereteket és a tanári képzettséghez szükséges ismereteket. A különböző előtanulmányok szerint a szakterületi képzésben 30 – 40–50 kredit teljesítése kötelező, melyhez társul a tanári modul 40 tanórai és gyakorlóiskola kredit és a 30 kredites egy féléves összefüggő tanítási gyakorlat.

Az osztott képzés a korábbiaknál hosszabb képzési időt, 11 félévet jelent (10 félév tanulmányi +1 félév iskolai gyakorlat), összességében magasabb órászámot biztosít a képzéshez.

Jelen tanulmányunkban csak az osztott képzést reprezentáló képzési struktúrákat tekintjük át a képzésre fordítható órászámok, gyakorlati és elméleti ismeretek szempontjából. A Bsc képzésben 180, 130 és 50 kredit programok, a hozzájuk tartozó Mesterképzés programjaival társítva vizsgáljuk, és hasonlítjuk össze a korábbi tanárképzési programok képzési terveivel (**5. táblázat/Table 5**).

A képzési terv, a képesítési követelményeknek megfelelően, komoly változásokat hozott a korábbi tantervekhez képest. A képzés szerkezetének megváltozása a tanterveket is kétszintűvé tette. Az alapképzésbe nem került be tanári képzést biztosító tantárgy, néhány kivételtől eltekintve, a mesterképzésben pedig többnyire a szakmai módszertan és a tanári képzés általános tárgyai szerepelnek.

A tanári képesítés megszerzéséhez többféle program alapján juthatnak elhallgatóink.

**BSc variációk:** Az egyszerűség kedvéért a képzésre jellemző kreditszámmal különböztetjük meg a lehetőségeket.

1. 180 kredit. Az alapképzés alapértelmezett képzése. A felsőoktatásba testnevelő- edző szakra felvettek, testnevelő szakirányt választók, a mesterképzésben a testnevelés mellé nem tanárszakot választók. A 6 félév alatt 149 kontaktórában tanulnak a testnevelői ismereteket és általános értelmiségi képzés tantárgyakat. A korábbi képzésekhez képest megfigyelhető a nagyszámú „orvosi” tárgy megjelenése, és az általánosan képző tárgyak magas óraszámú. Ez utóbbi a tanári képzést megalapozó tárgyakkal együtt 40 órát jelent. A 109 szakmai órából 51 óra testgyakorlatokkal foglalkozik, 56 óra szakmai elmélet és 2 óra szakmai módszertan óra. A főiskolai tanárképzés történetében még nem volt olyan, hogy a testgyakorlati tárgyak óraszámát meghaladja az elméleti órák száma.
2. 130 kredit. A testnevelő – edző alapszakon, testnevelői szakirányon tanulók, akik második tanári szakot 50 kredités képzésben tanulók programja. Mesterképzés végére testnevelő tanár – X szakos tanár diplomát szereznek a hallgatók. A második szak ismereteinek 50 kreditje a testnevelői képzésre fordítható 180 kreditet csökkenti. Óraszámában számolva testnevelői ismeretekre az általános képzéssel együtt 104 óra fordítható. Általános tárgyak 22 óra, testgyakorlati órák 42 óra, szakelméleti órák 38 óra + 2 óra módszertan.
3. 50 kredit. Valamely más alapszakon tanulók testnevelői alapképzése, „minor” szak. Mesterképzésben X szakos tanár – testnevelő tanár végzettséggel zárul. Testnevelői ismeretekre 24 testgyakorlati és 20 óra szakmai elméleti órát fordítunk. A fennmaradó 6 kredit a táborokra (sí-, vízitábor, természetjáró és tájfutó tábor) fordított idő.

Az alapképzés követő mesterképzés hivatott kialakítani a tanári képességeket és a szaktanári ismerteket jó esetben két tanári szakon vagy egy tanári és egy második nem tanári szakon.

A testnevelő tanári mesterszakon, az alapképzésre épülve, különböző kredit illetve óraszámúban tanulnak tovább a tanárjelöltek.

**Mesterképzési programok.** Hasonlóan a BSc programokhoz a képzésre jellemző kreditszámmal nevezzük meg a különböző lehetőségeket.

1. 50 kredit. A BSc képzésben a testnevelést 50 kreditben tanuló TTK-s főszakos hallgatóknak. 25 óra testgyakorlatok elmélete és oktatásuk

- módszertana, 14 óra testneveléshez kapcsolódó elméleti óra, 8 óra testnevelés módszertani óra és 3 órával számolt iskolai gyakorlat.
2. 40 kredit. Azoknak, akik BTK-s szaktanár testnevelő tanár diplomát kívánnak szerezni, akár 130, akár 50 kreditben tanulták a testnevelést, valamint azoknak a hallgatóknak, akik második szakja nem tanári szak. Testgyakorlati módszertant 15, szakelméletet 14, szakmódszertant 8+3 órában tanulnak.
  3. 30 kredit. A testnevelést 130 kreditben tanulták és a második szakjuk valamely TTK-s szak. Az óraszámok arányai némileg módosulnak, 12 testgyakorlati, 7 szakmai elméleti és 8+3 szakmódszertani órán vesznek részt a hallgatók.

Mint látszik, a szakmódszertan mindegyik formában ugyanolyan óraszám-ban, és tartalommal szerepel. A különböző formákban a hallgatók ugyan azokat a tárgyakat tanulhatják, de az alacsonyabb kreditszámnál több a választásra felkínált tárgyak köre. Mindegyik programban kötelező órák a testgyakorlati módszertani órák, így a közoktatás testnevelés tanterveiben szereplő testgyakorlatok, sportágak ismeretanyaga nagy jelentőséggel bír a tanárképzésben is (**6. táblázat/Table 6**).

Összesítve a BSc – MA képzések programjait, az alábbi megállapításokat tehetjük. Az elemzésben a tanári mesterség 40 kreditnyi modulját és a 30 kredit értékű féléves iskolai gyakorlatot külön-külön nem értékeljük, mert ez mindegyik formában ugyanaz (**7. táblázat/Table 7**).

#### ***A többciklusú képzés bevezetésének okai***

1. A bolognai folyamatban résztvevő országok egységesíteni próbálták, összehasonlíthatóvá kívánták tenni az európai felsőoktatást.
2. Többciklusú képzéssel a felsőoktatásban eltöltött időt szakaszolták, bizonyos képzettségi szint után már piacképes tudással kiléphettek a tanulásból, vagy folytathatták azt.
3. Kreditrendszer és kreditátviteli (beszámítási) rendszer alapján, a diplomák elismertetésének megkönnyítése.

A felsőoktatás átalakításán dolgozó politikusok Bolognában, Prágában, Berlinbe, Bergenben tartott üléseiken fokról fokra finomították, tökéletesítették elképzelésüket.

#### ***A bolognai rendszerű képzés megvalósulása a testnevelő tanárképzésben***

1. Egységesítés. A kimeneti szabályozással egységessé vált a felvételi, a kétciklusú képzés, a képzési tartalom, a végzettség. Testnevelő tanárképzéshez a fő bemenetet a testnevelő-edző alapszak jelenti. A felvételi a testnevelés érettségi alapján történik. Az érettségi alkalmas a jelentkezők képzettségének megállapítására, de reális rangsorok felállítását csak az emeltszintű érettségi jelenlegi rendszere biztosítaná. Részletkérdésnek tűnik az előbbi problémához képest, de nehezen magyarázható, hogy a szakra úszástudás nélkül is be lehet jutni. A

tanári mesterszakra jutást központi intézkedések szabályozzák, így ezek is egységesek a különböző intézményekben. A más intézményben történő továbbtanulás megfelelő mobilizációs lehetőség hallgatóinknak.

Mind a testnevelő-edző, mind a tanári mesterképzésben végzők azonos diplomát kapnak minden képző intézményben.

2. Kreditrendszer. Az intézmények kialakították a kreditrendszerüket, rengetek munkával elkészítették a kreditátvitel – beszámítás alapját képező tantárgyleírásokat. A különböző intézetek által készített tanegység listák alapvetően megfeleltethetők egymásnak. A kreditrendszer alapvető célját elérte, biztosítja az egyéni ütemben való tanulmányi előmenetelt, a szak és intézményváltás egyszerűsödött, jól szabályozottá vált. A kényszerrendezéssel biztosítható, hogy egy-egy területen a tantárgyak csak megfelelő sorrendben legyenek teljesíthetők. A „nincs többé félévisméltés” lehetősége nem várt tendenciát erősített. A hallgatók nem szembesülnek a nem teljesítés súlyával, általánossá vált a „felveszem újra” szemlélet. A hallgatók, mondhatni többségének, kevés lett a képzésre tantervileg szánt idő. A 10. és 11. táblázatban jól látszik az egy-egy évben diplomát szerzők alacsony száma. A hallgatók önállóan állítják össze órarendjüket, ezáltal a klasszikus tankörök, tanulmányi csoportok megszűntek, a hallgatói közösségi élet háttérbe szorult. A közös tevékenységek, a gyakorlatorientált, sportági órákon biztosított együttműködés, gondolkodás, az egymásért küzdelem lényegesen alacsonyabb szintre került, mint a korábbi képzési rendszerekben.
3. A kétciklusú tanárképzésben az alapelképzelés a kétszakos, egységesen egyetemi szintű képzés általánossá tétele volt. További alapelv volt a tanárság, mint mesterség szerepének megerősítése a képzésben. Pl.: tanárképzési kar létrehozása, féléves tanítási gyakorlat. Az egyetemi szintű tanárképzés megvalósult, mivel más szinten nincs tanárképzés. Mindenki, akinek akkreditálták a tanári mesterszakját, intézmény típusától függetlenül, egyetemi tanári diplomát ad ki. A rendszer fő hiányossága a második szak színvonala és használhatósága a közoktatásban. A kétszakos tanárképzés klasszikusan két közismereti szakot jelentett, azonos képzési struktúrával, óraszámokkal. A bolognai rendszerben a második szakként felvett közismereti szak képzésére lényegesen kevesebb idő, kreditmennyiség jut. A főszak (két közismereti szakpár esetén) 130+50 kreditű, a második szak 50+50 vagy 40 kreditű. Ha szaktárgyi ismeretekre fordított időt számítjuk, akkor rendre 98+37kredit és 50+37 vagy 27 kredit a szakmai képzésre szánt idő. A legmagasabb és a legalacsonyabb szakmai kreditszámok 145 és 77, ez alig valamivel több, mint a főszak óraszámának fele. Nehezen képzelhető el, hogy egyenértékű a két szak ismerete kikerülő tanárainknál. Az iskola nem mondhatja diákjainak,

hogy bizonyos tárgy(ak)ból kevesebbet fognak tudni, mert a tanároknak nem főszakjuk volt az adott tárgy.

4. A bolognai rendszerben megerősödött a tanári mesterségre való felkészítés. Már az alapképzésben megismerkedik a pedagógia és pszichológia alapjaival, 10 kredit erejéig. Majd a mesterképzésben, a tanári modulban 32 kredit tanórai, 3 kredit pedagógia és pszichológia gyakorlat, 5 kredit tanári képesítő vizsga, 30 kredit tanítási gyakorlat szerepel a képzési tervben. A szakmai képzés programjában szerepel a szakmódszertan 11 kredittel, 8 kredit tanóra, 3 kredit iskolai gyakorlat, szakonként. Így mindösszesen  $10+40+30+11+11=102$  kredit jut a tanári mesterség képzésére.

### Összegzés, tapasztalatok

A különböző képzések összehasonlításából azt a következtetést tudjuk levonni, hogy az osztott képzésben testnevelő tanári diplomát szerzők, a főszakjukon magasabb óraszámokban tanulnak. A több óra a tanári mesterségre való felkészítés magasabb óraszámából ered. A szakmai képzésben a képzés óraszámainak növekedése abban az esetben figyelhető meg, ha a tanárjelölt második szakja nem közismereti tanárszak. Tovább csökken a szakmai képzés aránya, ha mesterképzésben oktatott testgyakorlati órák szakmódszertani részét is a tanárképzéshez számítjuk. A testgyakorlatok képzésében a tartalom csökkent a főiskolai képzéshez képest. Leggazdagabb mozgásrepertoárt a 2003-as programunk biztosította. Külön előnye volt, hogy a testgyakorlati órákon nem csak mozgástanítás, hanem a sportági szakmódszertant is „integráltan” tanulták hallgatóink (**8. táblázat/Table 8**).

A korábbi évekhez képest az elméleti képzés arányának és óraszámának növekedése is megfigyelhető. A korábbi 60/40-es arányhoz képest a BSc – Ma képzésben 64/57 a két tantárgycsoport aránya. Véleményünk szerint, a gyakorlat-centrikus testnevelő tanárképzésnek jobban megfelel korábbi változat (**9. táblázat/Table 9**).

Az Eszterházy Károly Főiskolán, a főiskolai szintű testnevelő tanárképzésből folyamatos volt az átmenet a kétciklusú egyetemi szintű testnevelő tanárképzésre. Az akkreditáció sikeresen és határidőre lezajlott, 2006/2007-es tanévtől testnevelő-edző BSC szak, 2009/2010-es tanévtől a mesterképzés is elindult. A felvételi statisztikák azt mutatják, hogy a képzési rendszertől függetlenül van igény a sport tudományterületen a tanárképzési szakokra. Az alapszakunkra minden évben megfelelő számban jelentkeznek, sajnos a felvételizők szimpátiája nem mindig jelenik meg a felvettek számában. (felvi.hu statisztikái)

A kreditrendszer kötelező alkalmazása egységesen a magyar felsőoktatásban a bolognai rendszer bevezetéséhez kapcsolódik. Egerben a kreditrendszer egy korai változatát a 90-es évek közepétől már alkalmaztuk, a jelenleg is használt kreditrendszert pedig a 2001-es tantervmódosítással együtt vezettük be. A kreditrendszer nyújtotta szabadságot hallgatóink nem a jó értelemben vett egyéni tanulmányi előremenetel érdekében használták fel. Mint a statisztikákból is lát-

szik, egyre kevesebben végeznek a tantervileg ajánlott időben, sokan csúsznak egy-két évet a végzéssel. Tanulmányunkban a záróvizsga meglétét tekintettük a végzés idejének, ez még nem jelenti a diploma megszerzését főleg a nyelvvizsga hiánya miatt (**10., 11., 12. táblázat/Table 10., 11., 12.**).

Az osztott képzés folyamatában, testnevelő – edző alapszakot követően mesterképzésben 6-an szereztek tanári diplomát. A 6 főből 3-an voltak egri hallgatók a Bsc-ben, 3-an Nyíregyházáról jöttek. Tudásunk szerint más intézményben és levelező tagozaton sem végzett mesterképzésen több volt egri hallgató. A számok azt mutatják, hogy a 2006-ban testnevelő edző szakon kezdett 40 hallgatóból alapszakon végezett 14 fő, közülük 3-an folytatták tanulmányaikat tanári mesterszakon, ők végeztek is. Úgy gondoljuk, nem hatékony így a testnevelő tanárképzés, valamint nem leszünk képesek biztosítani a megfelelő mennyiségű és minőségű testnevelő tanárt biztosítani a közoktatásnak.

Tanulmányunk elkészítésében motivációt jelentett számunkra, hogy végzett az első nappali tagozatos mestertanári csoportunk, és hogy újból változás előtt áll a tanárképzés. A felsőoktatási törvény alapján, a készülő KKK ismeretében bízunk abban, hogy javulni fog a tanárképzés minősége. Felkészültebb és a közoktatásnak jobban megfelelő tanárok fogják elhagyni intézményünket.

## **Irodalomjegyzék**

### ***Könyv/Folyóirat***

1. Földes Éva, Kun László, Kutassi László (1989): A magyar testnevelés és sport története, Budapest, Sport 1989.
2. Kálmánchey Zoltán (1978): Az általános iskolai testnevelő tanárképzés 30 éves története, Testnevelési tudományos ülészak Pécs, 1978. OTSH 1981, Sport-propaganda.
3. Nagy József (1973): A főiskola megalakulása és a debreceni év, Az egri Ho Si Minh Tanárképző Főiskola Füzetei, Eger 1973. Az általános iskolai tanárképzés 25 éve az egri tanárképző főiskolán (3–38)
4. Pukánszky Béla, Németh András: Neveléstörténet, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1996, ISBN 963 18 7512 1
5. Szabó Péter: Villanófényben a „Bologna előtti” hazai felsőoktatás, Neveléstörténet 2004. ÉVFOLYAM - 2. SZÁM Kodolányi János Főiskola
6. Hamar Pál, Derzsy Béla (2002): Testnevelő tanári vélemények aktuális tantervelméleti kérdésekről, Magyar Pedagógia 102. évf. 2. szám 145–157. (2002)

### ***Internet:***

1. A szegedi testnevelő tanárképzés története  
[http://www.jgypk.u-szeged.hu/tanszek/tesi/intezet\\_tortenet.htm](http://www.jgypk.u-szeged.hu/tanszek/tesi/intezet_tortenet.htm)
2. A TF története 1925- 2000,  
[http://dataweb-systems.hu/usnhu/index.php?Itemid=198&id=245&option=com\\_content&task=view](http://dataweb-systems.hu/usnhu/index.php?Itemid=198&id=245&option=com_content&task=view)
3. Balatonfüredi pedagógus konferencia 1956. (Rövidített jegyzőkönyv) Orosz Gábor, Debrecen 2006. <http://mek.oszk.hu/04200/04283/>

4. Ladányi Andor (2003): A NAT és a tanárképzés Új Pedagógiai Szemle 2003/01  
<http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=2003-01-ta-Ladanyi-NAT>

**Törvények, rendeletek:**

1. 283/2012.(IX.4.) Korm. rendelet a tanárképzés rendszeréről...
2. 229/2012.(VIII.28.) Korm. rendelet a nemzeti köznevelésről szóló törvény végrehajtásáról
3. 2011.évi CCIV. törvény a felsőoktatásról
4. 2011.évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről
5. 1993.évi LXXX. törvény a felsőoktatásról
6. 1985.évi I. törvény az oktatásról
7. 1950.évi 21. sz. tvr.: A pedagógiai főiskola szerepe, az általános iskolák felső tagozatára, szaktanárképzés.
8. Oktatásügyi Minisztérium 8550-46/1954. IX. sz. rendelet
9. MM 29.710/1959. III. sz. utasítás
10. 1961. évi III. törvény
11. 1962. évi 22. sz. tvr tanárképző főiskolák jogállása
12. 1966. Pedagógusképző osztály alakul a minisztériumban.
13. 201/1976. (M.K.6.) OM-OTSH számú együttes utasítás az edzőképzésről
14. 125/1970/M.K.12.M.M. sz. Utasítás a tanterv módosításáról
15. Minisztertanács 14. számú, 1974. IX.18-i Tvr.-ben létrehozta Szombathelyen a tanárképző főiskolát, amely korábban a pécsi főiskola kihelyezett tagozata volt.
16. 1974. november 8. MM miniszterhelyettesi értekezlet, a csepeli kihelyezett tagozat létrehozása. 1975/76-os tanévtől működött, egri fennhatósággal.
17. 88-0183/1953.III.19. rendelet
18. M.T.1017/1955. sz. rendelet. Budapesti főiskola megszüntetése
19. 8550-23/1950. sz. miniszteri rendelet
20. 111/1997-es kormányrendeletben
21. OM. 78/1956.O.K.17- levelező képzés
22. 48/1959.sz.(M.K.17.) MM utasítás – levelező képzés
23. 30.758/1962.VI.sz.MM rendelet, levelező módosítás
24. 50.251/1964.VI. sz. MM rendelet- több levelező szakpár
25. 174/1969.(M.K.19.) sz. MM rendelet. 4 éve kétszakos képzés levelezőn.



## Mellékletek

**1. táblázat/Table 1: A testnevelő tanárképzés óra és vizsgaterve 1976-tól/ The physical education teacher training clock and his exam plan from 1976**

Tantárgy / Félév	Osz	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Testnevelés elmélet	5		1gy	2ai	2sz				
Tn. tanítás	6					3gy	3gy		
Sp.szervezés	2							1ai	1k
Anatómia, élettan	5	2k	2ai	1sz					
Sporttorna	11	2gy	1gy	1k	1gy	1gy	2sz	2gy	1ai
Atlétika	12	1gy	2k	2gy	1gy	1gy	2gy	2sz	1ai
Modern gimn/foci*	3	2gy	1k						
Testnevelési játékok	2				2ai				
-Kézilabda	3	2ai	2gy						
-Kosárlabda	3			1gy	2k				
-Röplabda	3							2ai	1k
Úszás	5		2gy	1gy	1ai	1k			
Választható**	2				2ai	4ai	4ai	2ai	
Összes óra	50	9	11	8	9	10	11	9	4

Megjegyzés: \*Lányoknak modern gimnasztika, a kollokvium a sporttornával összevonva.

\*Fiúknak Labdarúgás

\*\*Biomechanika, Úszás, Sporttorna, Atlétika, Gyógytestnevelés, Sportjáték tantárgyakból egyet kellett teljesíteni

A tanítási gyakorlatok nem a testnevelés óratervében szerepelnek.

A III. félév után 6 nap sítábor, a IV. félév után 6 nap vízitábor.

**2. táblázat/***Table 2: A testnevelő tanárképzés óra és vizsgaterve 1984-től/ The sporting teacher training clock and his exam plan from 1984*

Tantárgy / Félév	Ősz	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tn. történet	1	1k							
Tn elmélet	4	1ai	1gy	2sz					
Edzéselmélet	1				1gy				
Sportszervezés	1								1gy
Anatómia, élettan	4	2k	2sz						
Biomechanika	1							1k	
Sportrekreáció	2							2k	
Ált. sportág ismeret	3								3k
Tud.kut	2					1gy	1gy		
Gimnasztika	3				1gy	2k			
Mozgásos játékok	3	2gy	1k						
Kézilabda	4	2gy	2k						
Kosárlabda	4			2gy	2k				
Labdarúgás	3		1gy	2k					
Röplabda	3		1gy	2k					
Atlétika	7	1gy	1gy	1gy	1gy	1gy	2zv		
Sporttorna	7		1gy	1gy	1gy	2gy	2zv		
Úszás	5				1gy	2gy	2k		
Rsg	1						1gy		
Gyógytestnevelés	2							1gy	1k
Köt.vál.koll	12							3x2	3x2
Tn.tanítása	5				3gy	2k			
Tanítási gyakorlat	5						3ai	2gy	
Természetjárás			1hét						
Téli sportok				1hét					
Vízitáborozás					1hét				
<b>Összesen</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>

Megjegyzés: Szakmai gyakorlat: túrisztika 5 nap; Sítábor 7 nap; Vízitábor 6 nap.

**3. táblázat/Table 3: Négyéves, két szakos testnevelő tanárképzés tanterve 1991-től / Four-year, the lesson plan of two academic specialisation trainings from 1991**

Tantárgy / Félév	Ősz	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Testkult. történet	1	1							
Tn elmélet	5	1	2	2					
Anatómia	2	2							
Élettan	2		2						
Sportélettan	2			2					
Biokémia	1	1							
Mozgásos játékok	3	1	2						
Kézilabdázás	4	2	2						
Gimnasztika	4		2	2					
Atlétika	6	1	1	1	1	1	1		
Sporttorna	6	1	1	1	1	1	1		
Úszás	6			2	2	2			
Bev.tud.kut	2				1	1			
Szakdolgozat elők.	1						1		
Sportpedagógia	2						2		
Sportpszichológia	2					2			
Általános sp.ág.ism.	4							2	2
Edzéselmélet	1				1				
Biomechanika	1					1			
Sportrekreáció	2						2		
Labdarúgás	4					2	2		
Kosárlabdázás	4			2	2				
Röplabdázás	4		2	2					
Gyógytestnevelés	2							1	1
Köt. váll. koll.	8							4	4
Sportegészségtan	2				2				
Sportszociológia	2				2				
Sportmenedzser	1						1		
Tenisz	4						2	2	
RG	2								1
Tánc	2							2	
Küzdősport	2					2			
Tn.módszertan	5					3	2		
Tanítási gyak.	5							3	2
Sportszakmai gyak	15	3	3	3	3	3	3		
Túra/Si/Vízitábor	3h		1h	1h	1h				
Évfolyamdolg.	2						2		
Összes (kontaktóra)	104	10	14	14	12	12	12	14	10

**4 táblázat/Table 4: Testnevelés szak tanterve 2003-tól/ The PE academic specialisation trainings form from 2003**

Tantárgy / Félév	Ősz	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
<b>Sporttörténet</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								Kötelező tanegységek	
<b>Tn elmélet</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>							
<b>Edzésmélet</b>	<b>1</b>				<b>1</b>						
<b>Anatómia</b>	<b>2</b>	<b>2</b>									
<b>Élettan</b>	<b>2</b>		<b>2</b>								
<b>Sportélettan</b>	<b>2</b>			<b>2</b>							
<b>Biokémia</b>	<b>1</b>	<b>1</b>									
Biomechanika	2					2					
Gyógytestnevelés	2							1	1		
Atlétika	5	1	1	1	2						
Sporttorna	5	1	1	1	2						
Úszás	4	2	2								
<b>Gimnasztika</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								
<b>Mozgásos játékok</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>								
<b>Kézilabdázás</b>	<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>				
Labdarúgás	4			2	2						
Kosárlabdázás	4		2	2							
Röplabdázás	4					2	2				
Sportjáték elmélet	1						1				
Sportpedagógia	2					2					
Sportpszichológia	2						2				
Sportrekreáció	2						2				
Szakdolgozat elők	1							1			
ZV előkészítő	1								1		
Tudományos kutatás	2							2			
Testkultúra elmélet					3sz						
Egyéni sportágak						3sz					
Sportjátékok							3sz				
<b>Összesen</b>	<b>66</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>66+9</b>	
Kézilabda	2	Ebből megszerzendő legalább 6 kredit						2		Kötelezően választható	
Kosárlabda	2							2			
Röplabda	2								2		
Labdarúgás	2								2		
Tenisz	2								2		
Fallabda	2								2		
<b>Atlétia-futások</b>	<b>2</b>	Ebből megszerzendő legalább 4 kredit				<b>2</b>					
<b>Atlétika-ugrások</b>	<b>2</b>							<b>2</b>			
<b>Atlétika-ugrások</b>	<b>2</b>								<b>2</b>		
<i>Női torna férfiaknak</i>	2	Ebből megszerzendő legalább 4 kredit				2					
<i>Férfi torna nőknek</i>	2							2			
<i>Bemutató torna</i>	2								2		
<i>Minitrampolin</i>	2								2		
<i>Torna segítségadás</i>	2										2
<i>Úszodai sportok</i>	2										2
<b>Úszás higiéné</b>	<b>2</b>	Ebből megszerzendő legalább 2 kredit					2				
<b>Úszósuli</b>	<b>2</b>								2		
Sportegészségtan	2	Ebből megszerzendő legalább 6 kredit					2				
Sportmenedzsment	2								2		
Sportszociológia	2								2		
Ált. sportágismeret	2										2
Olimpiai nevelés	2										2
Ovodástorna	2										2



**5. táblázat/Table 5: A testnevelő – edző alapszak képzési programja/ Program of the PE – trainer basics academic specialisation**

**Testnevelő – edző**

180/130\*kredit

	A tanegység neve	Köv.	Heti tanóra	Kredit		
Értelmisség ismeretek modul	Filozófiatörténet *	K	2	2	E	
	Általános etika *	K	2	2	E	
	Általános esztétika	K	2	2	E	
	Bevezetés a szociológiába ea. *	K	2	3	E	
	Európai uniós ismeretek	K	2	3	E	
Alapozó ismeretek modul	Anatómia I.II.*	Gy	2+2	4	ET	
	Élettan I.II. *	Gy	2+2	4	ET	
	Balesetvédelem, elsősegély *	Gy	2	2	ET	
	Jogi alapismeretek *	K	2	3	E	
	Közgazdasági alapismeretek	K	2	2	E	
	Infotechnológia I.II.	Gy	2+2	4	E	
	A kommunikáció elmélete és gyakorlata *	Gy	2	3	E	
	Oktatás- és kommunikációtechnológia *	Gy	2	2	E	
	Általános és differenciált szakmai és szakterületi ismeretek	Bevezetés a tudományos kutatásba *	Gy	2	2	ET
		Biokémia I. *	K	2	2	ET
Humánbiológia ea. *		K	2	2	ET	
Egészségtan *		K	2	2	E	
Iskola és érték		K	2	3	E	
Tanítás és megismerés		K	2	4	E	
Vezetéslélektan		K	2	3	E	
Testnevelés- és sporttörténet *		Gy	2	2	ET	
Testnevelés-elmélet *		K	2	2	ET	
Edzéselmélet		Gy	2	2	ET	
Mozgásfejlődés *		K	2	2	ET	
Mozgástanulás és –szabályozás		K	2	2	ET	
Biomechanika *		Gy	2	2	ET	
Sportpedagógia *		K	2	2	ET	
Sportpszichológia *		K	2	2	ET	
Sportszociológia		K	2	2	ET	
Sportmenedzsment *		K	2	2	ET	
Gimnasztika I. II.*		Gy	2+2	4	GY	
Mozgásos játékok I.II. *		Gy	2+2	4	GY	
Zenés-táncos mozgásformák		Gy	2	2	GY	
Kondicionális képességek fejlesztése		Gy	2	2	GY	
Tábor- és túravezetési ismeretek		Gy	2	2	ET	
Kézilabda I. II. *		Gy	2+2	4	GY	
Kosárlabda I. II. *		Gy	2+2	4	GY	
Labdarúgás I. II.*		Gy	2+2	4	GY	
Röplabda I. II. *		Gy	2+2	4	GY	
Tenisz I. II.		Gy	2+2	4	GY	
Atlétika I. II. III. *		Gy	2+2+2	6	GY	
Torna I. II. III. *		Gy	2+2+2	6	GY	
Úszás és vízisportok I. II. *		Gy	2	2	GY	
Küzdősportok		Gy	2	2	GY	
Iskolai egészségügy		Gy	2	2	E	
Gyógytestnevelés *		Gy	2	2	ET	
Testnevelés-elmélet és módszertan *		K	2	2	EM	
Oktatási rendszerek, gazdaság és társadalom		K	2	4	E	
Rekreáció		K	2	2	ET	

	A tanegység neve	Köv.	Heti tanóra	Kredit	
	Sportjáték-elmélet	K	1	1	ET
	Sportszakmai gyakorlat I. *	Gy	0	1	GYE
	Sportszakmai gyakorlat II. *	Gy	0	1	GYE
	Sportszakmai gyakorlat III. *	Gy	0	1	GYE
	Sportszakmai gyakorlat IV. *	Gy	0	1	GYE
	Turisztika tábor *	Gy	0	2	GY
	Sítábor *	Gy	0	2	GY
	Vízitábor *	Gy	0	2	GY
	Iskolalátogatás *	ai	0	0	GYM
Kötelezően választható tárgyak 10/6* kredit választása kötelező	Beszédművelés – nyelvi norma	Gy	2	2	E
	Európai Unió és a sport	Gy	2	2	ET
	Óvodástorna	Gy	2	2	GY
	Általános sportágismeret	Gy	2	2	ET
	Olimpiai nevelés	Gy	2	2	ET
	Rekreáció	K	2	2	ET
	Sportélettan	K	2	2	ET
	Sportegészségtan	K	2	2	ET
	Fallabda	Gy	2	2	GY
A tanári felkészítést megalapozó tárgyak	Pszichológiai elméleti alapok *	K	2	2	E
	A nevelés társadalmi alapjai ea. *	K	2	2	E
	A nevelés társadalmi alapjai gy. *	Gy	2	2	E
	Gondolkodók a nevelésről *	K	2	2	E
	A pedagógusszemélyiség fejlesztése *	Gy	2	2	E
	Szakdolgozat *			10	ET
	Összes		153	183	
	Minor szak felvétele esetén *-os tárgyak		108	120	

E=elmélet; ET=testnevelés elmélet; EM=elmélet módszertan; GY=gyakorlat; GYE=edzés; GYM=gyakorlat módszertan

### Testnevelő-edző (50 kredit)

A tanegység		Köv.	Heti tanóra	Kredit	Ajánlott félév
Minor szak	neve				
Kötelező tárgyak	Anatómia I.	Gy	2	2	ET
	Élettan I.	Gy	2	2	ET
	Bevezetés a tudományos kutatásba	Gy	2	2	ET
	Testnevelés- és sporttörténet	Gy	2	2	ET
	Testnevelés-elmélet	K	2	2	ET
	Mozgásfejlődés	K	2	2	ET
	Zenés-táncos mozgásformák	Gy	2	2	GY
	Atlétika I.	Gy	2	2	GY
	Torna I.	Gy	2	2	GY
	Úszás és vízisportok I.	Gy	2	2	GY
	Kézilabda I.	Gy	2	2	GY
	Kosárlabda I.	Gy	2	2	GY
	Labdarúgás I.	Gy	2	2	GY
	Röplabda I.	Gy	2	2	GY
	Gimnasztika I.	Gy	2	2	GY
	Gimnasztika II.	K	2	2	GY
	Mozgásos játékok I.	Gy	2	2	GY
	Mozgásos játékok II.	K	2	2	GY
	Sportpedagógia	K	2	2	ET
	Sportpszichológia	K	2	2	ET
	Sportmenedzsment	K	2	2	ET
	Testnevelés-elmélet és módszertan	K	2	2	EM
	Turisztika tábor	Gy	0	2	GY
	Sítábor	Gy	0	2	GY
	Vízitábor	Gy	0	2	GY



**6. táblázat/ Table 6: A testnevelő tanári mesterképzés tanterve/ The lesson plan of the PE teacher trainig masters academic specialisation**

Szak megnevezése:		tanári szak 4+1 félév, 50 kredit			
Az oklevélben szereplő szakképzettség megnevezése:		Okleveles testnevelőtanár			
Tagozat:		Nappali			
A tanegység	neve	Köv.	Heti tanóra	Kredit	Típus
Szakmai kötelező tárgyak	Gimnasztika gyakorlatvezetés				
	Az atlétika gyak. és módsz. 1.	Gy	2	2	K
	Az atlétika gyak. és módsz. 2.	K	2	2	K
	A torna gyak. és módsz. 1.	Gy	2	2	K
	A torna gyak. és módsz. 2.	K	2	2	K
	Az úszás gyak. és módsz. 1.	Gy	2	2	K
	Az úszás gyak. és módsz. 2.	K	2	2	K
	Kézilabda 1.	Gy	2	2	K
	Kosárlabda 1.	Gy	2	2	K
	Labdarúgás 1.	Gy	2	2	K
	Röplabda 1.	Gy	2	2	K
	Aerobic	Gy	2	2	K
	Gyógytestnevelés	Gy	1	1	K
	A rekreáció gyakorlata és módszertana	K	2	2	K
	Kutatásmódszertani gyakorlat	Gy	2	4	K
	Kutatás-módszertan	Gy	2	2	K
	Sporttudományi kutatás	K	2	2	K
Erettségi vizsgakövetelmények	Gy	1	1	K	
Edzéselmélet	K	2	2	K	
Módszertani tárgyak	A testnevelés tanítása 1.				
	A testnevelés tanítása 2.	Gy	2	2	K
	Tervezés a testnevelésben	Gy	2	2	K
	Sajátos helyzetűek testnevelése	Gy	2	2	K
	Zárővizsgorlat	Sz	0	0	K
	Iskolai gyakorlat 1.	Gy	3	1	K
	Iskolai gyakorlat 2.	K	2	2	K
	Sportszakmai gyakorlat 1.	ai	0	0	K
	Sportszakmai gyakorlat 2.	ai	0	0	K
Sportszakmai gyakorlat 3.	ai	0	0	K	
Választható tárgyak	Küzdősportok	Gy	2	2	KV
	Prevenció az iskolában	Gy	1	1	KV
	Sportesemények szervezése	Gy	2	2	KV
	Anatómia	K	2	2	KV
	Élettan	K	2	2	KV

**7. táblázat/Table 7: A tanári mesterképzés programja/ Program of the teacher master training**

Tantárgycsoport	Kreditszám
Az alapozó tárgyak összes kredit	10
Szakmai törzstárgyak összes kredit	14
Differenciált szakmai ismeretek összes kredit	6
Pedagógiai – pszichológiai választható tárgyak	2
Gyakorlati képzés a ped.-pszicho. tanulmányok keretében	3
Összefüggő egyéni gyakorlat	30
Szagdolgozat /portfólió/	5
Összes kredit	40+30

**8. táblázat/table 8: Képzési óraszámok 1976–2006/Numbers of hours between 1976 and 2006**

Óratípus/program	1976	1984	1991	2003	Bsc 180	Bsc 130	Bsc 50	MA		
								50	40	30
Összes óra	62	134	136	135	155	120	50	81	71	62
Testkulturális	56	79	100	96	115	88	50	37	27	19
Módszertan	6	5	2	8	-	-	-	8	8	8
Általános órák		35*	12	8	30	22	-	4	4	-
Tanári képzés		15	22	23	10	10	-	32	32	32
Pedagógiai gyakorlat		8	6	3	-	-	-	3	3	3
Tanítási gyakorlat	2+2 óra+ 2 hét	3+2 óra+ 2 hét	3+2 óra+ 2 hét	2+2+2 óra+ 2 hét	-	-	-	2+3 óra	2+3 óra	2+3 óra
Összefüggő tanítási gyakorlat	1 hó	1hó	1hó	1hó	-	-	-	fél év	fél év	fél év

\*Idegen nyelvi és marxista tárgyak miatt ilyen magas.

**9. táblázat/Table 9: Testgyakorlati és elméleti képzés óraszámainak változása a testkulturális képzés óraszámában/ Change of the bodywork and theoretical number of hours in the PE teacher training number of hours**

Óratípus/program	1976	1984	1991	2003	Bsc 180	Bsc 130	Bsc 50	MA		
								50	40	30
<b>Testgyakorlat óra</b>	<b>42</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
<i>Sportágak száma</i>	<i>9</i>	<i>19</i>	<i>18</i>	<i>30*</i>	<i>19</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>8</i>
<b>Elméleti óra össz.</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>15</b>
orvosi tárgyak	7	5	10	14	24	22	4	5	1	1
testneveléselm.	11	15	16	21	19	10	10	13	16	12
sport elmélet	2	4	14	16	10	6	6	4	2	2
<b>Összes óra</b>	<b>62</b>	<b>84</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>117</b>	<b>86</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>35</b>	<b>27</b>

\*Választható tárgyakkal.

Az MA és BSc sportágak száma nem adható össze, már tanult sportágak szerepelnek az MA képzésben.

**10. táblázat/Table 10: A főiskola szintű testnevelő tanárképzés felvételi és záróvizsga létszámadatai.**

Testnevelő tanár 4 éves két szakos

Kezdés éve	Végzés éve	Felvettek száma	Végzettek száma	Nem végzettek száma	Végzettek %
1985	1989	58	52	6	89,66
1986	1990	70	59	11	84,29
1987	1991	71	58	13	81,69
1988	1992	74	58	16	78,38
1989	1993	50	47	3	94,00
1990	1994	64	54	10	84,38
2002	2006	35	na	na	
2003	2007	39	14	25	35,90
2004	2008	46	23	23	50,00
2005	2009	42	20	22	47,62

**11. táblázat/Table 11: A testnevelő – edző alapszak felvételi és záróvizsga adatai**

Kezdés éve	Végzés éve	Felvettek száma	Végzettek száma	Nem végzettek száma	Végzettek %
2006	2009	40	14	26	35,00
2007	2010	60	8	52	13,33
2008	2011	66	12	54	18,18
2009	2012	50	4	46	8,00

12. táblázat/Table 12

Képzés	Felvételi éve	Felvettek száma	Végzettek rendes tanulmányi rendben	Végzettek rendes tanulmányi rend után			Összes végzett	Összes végzett %	A vizsgált időszakban nem végzett	Rendes időben végzett %
				1 évvel	2 évvel	3 évvel				
Testnevelő tanárképzés	2003	39	14	12	4	n.a.	30	76,9	9	35,9
	2004	46	23	12	5	n.a.	40	86,9	6	50
	2005	42	20	15	6	n.a.	41	97,6	1	47,6
Testnevelő – edző alapszak	2006	40	14	9	2	1	26	65,0	14	35,0
	2007	60	8	13	3	-	24	40,0	36	13,3
	2008	66	12	13	-	-	25	37,8	41	18,2
	2009	50	4	-	-	-	4	8,0	46	8,0



SZATMÁRI ZOLTÁN<sup>1</sup> – FRITZ PÉTER<sup>1</sup> –  
SEPRÉNYI ILONA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger*

<sup>2</sup>*SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar III. évfolyam rekreációs-szervezés-  
egészségfejlesztés alapszakos hallgató*

*E-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu*

**TESTKULTURÁLIS FOGALMAK ÉRTELMEZÉSÉNEK  
VIZSGÁLATA 11–18 ÉVES TANULÓK KÖRÉBEN**

**TECHNICAL TERMS OF BODY CULTURE AS KNOWN BY  
STUDENTS OF 11–18 YEARS OF AGE**

**Összefoglaló**

A testnevelés órákon, edzéseken és a mindennapi testgyakorlása során számtalan testkulturális kifejezéssel ismerkedünk meg és használunk. Ezek helyes értelmezése, megfelelő használata nemcsak a területen elvárható műveltségi szintre van hatással, hanem a testedzés elméleti és gyakorlati hatékonyságára is.

Tanulmányunkban iskoláskorú gyerekek alapvető testkulturális fogalomismeretét elemeztük tanulmányi teljesítmény, nem és mozgás gyakoriság függvényében.

A kérdőíves kutatás során 16 testkulturális fogalom meghatározására kértük fel a vizsgálat résztvevőit. A 72 értékelhető tesztet összevetettünk a legfrissebb szakirodalomban található definíciókkal. Az elemzés során nem szó szerinti megfelelésre voltunk kíváncsiak, hanem a kulcskifejezések meglétére, használatára, mely megoldásokat három kategóriába csoportosítottunk.

Az így minősített eredmények alapján kijelenthető, hogy a vizsgált tanulók általános testkulturális fogalomismerete inkább szegényes, mint megfelelő. Elfogadható teljesítményt csak a jobb tanulási eredményt nyújtó, a testmozgást gyakrabban végző lányoknál regisztrálhattunk.

**Kulcsszavak:** testkultúra, fogalom, teszt, tanuló

**Abstract**

The physical education clocks the trainings, but numberless testkulturális gets the hang of an expression in the course of the everyday life the young person. These the usage of his correct interpretation, an equivalent not only has an effect on his learning education level which can be expected, but onto the theoretical and practical efficiency of the workout.

We analysed it in our study, that teenage listeners onto how much it is interpreted on a standard the most fundamental body culture the single group of concepts the learning result, in the function of an achievement and the age.

We got 72 appreciable solutions for the conceptual paraphrase with 16 questionnaire characters in the course of the examination, which ones compared with the definitions which can be found in the freshest literature. We were not curious about a verbatim correspondence naturally in the course of the analysis, but onto the existence of the key expressions, his usage, which one we grouped solutions into three categories.

Based on the results can be declared, that the examined students the concept knowledge of general body culture shows a quite undulating picture.

We may have registered an acceptable performance at girls making the exercise more more frequently providing the better learning result only.

**Keywords:** body culture, concept, test, student

## **Bevezetés**

A testkulturális terminológiai gyűjtemény kialakulása, fejlődése annak a társadalmi igényekben rejlő folyamatnak az eredménye, mely megkísérli, hogy a terület karakteresebb módon határolódjon el más tudományterületektől sajátos, csak rá jellemző módszerekkel és fogalomtárral dolgozzon, továbbá a tudományosság feltételeinek megfelelő kutatómunkát és munkastílust eredményezzen.

A mozgásos cselekvés során – de attól függetlenül is – számtalan olyan kifejezéssel találkozunk szóban vagy írásban, amely információhordozó, pontosabban különböző információk absztrakciója. Ezek a fogalmak a testkultúra sokféleségében egy-egy közös, tartós jegyet, jegyeket általánosítanak.

A fogalmak egy része – a testkultúra jellegét figyelembe véve – általában tudományköziek és elsősorban a testnevelés, sport, rekreáció, és ezen belül az egészség, anatómia, élettan, pedagógia, pszichológia stb. eredetűek, amelyek a gyakorlati alkalmazás közben sajátos értelmezést nyernek.

A fogalmak másik része a testnevelő, edző, rekreátor, animátor stb. szakmai gyakorlatban, a hagyományokban gyökerező, illetve az új területekben formálódó fogalomalkotás, a gyakorlati tapasztalatok magas szinten történő általánosítása révén kialakított szakkifejezés.

A nem megfelelően értelmezett és vagy használt fogalmak egyrészt az ember általános műveltségét minősítik, másrészt a mindennapi életben hibás, téves következtetésekhez vezet, ami a gyakorlatban eredménytelen, sőt káros következményekkel társulhat.

A szójelzések azon kívül, hogy aktivizálják a tárolt információtartalmakat még egy fontos tulajdonságuk van, nevezetesen mozgósítják a speciális mozgásszervi információtartalmakat a mozgásemlekezetből. Ez pedig a mozgástanuláshoz jelent pótolhatatlan előnyt.

Társadalmi elvárása tehát az elméleti és gyakorlati tapasztalatok magas szinten történő általánosítása révén kialakított testkulturális szakkifejezések folyamatos, naprakész értelmezése, elsajátítása és használata.

## **Szakirodalmi előzmények**

A sporttudomány művelői mindig is preferálták a terminológiai gyűjtemények kidolgozását, folyamatos korszerűsítését (Nádori 2005; Gyetvai–Kecske-métiné–Szatmári, 2008), de egyes területek szakemberei is sok időt és energiát fektettek bele ilyen típusú munkák elkészítésébe (Bejek-Hamar, 1996; Honfi, 2004).

Nagy Ágnes (1997) szakdolgozata közel hasonló tartalmú témát dolgozott fel, de ő főiskolai hallgatókat vizsgált.

Említésre méltó olyan irodalommal azonban nem találkoztunk, amely az iskoláskorú gyerekek ilyen jellegű fogalom értelmezését vizsgálták volna a testkultúra területén.

## **Munkahipotézis**

Feltehető, hogy ha az általunk fontosnak tartott testkulturális fogalmak önálló kifejtésére kérünk fel 11–18 éves sport területén jártasabb tanulókat, akkor választ kapunk a következőkre:

- A jobb tanulási átlaggal rendelkező tanulók esetében több helyes válaszra számítunk átlagosabb társaikhoz képest.
- A fiúk és lányok megoldásai között nem találunk lényegbeli különbséget
- A rendszeresebben mozgó gyerekek helyesebben értelmezik a testkultúra elméleti fogalmakat többi társaikhoz képest.

## **A kutatásról**

### ***Módszer***

A vizsgálatban – módszertani elemzések alapján – a nyílt kérdőíves módszert használtuk, pontosabban a vizsgált személyek egy-egy fogalmat körülírással határoztak meg a számukra legjobbnak vélt ismeretek alapján.

A válaszokat az EXCEL féle munkaprogramban dolgoztuk fel és értékeltük.

A tanulmányban kiválasztott fogalmak a mindennapi élet testkulturájában használt általunk fontosnak vélt kifejezések gyűjteménye.

A terminológiában a fogalmak, kifejezések kiválogatásában a következő témakörök játszották a vezető szerepet:

- A természettudományok: anatómiai, fiziológia, biokémiai stb., továbbá rekreáció, prevenció, rehabilitáció, illetve a pszichomotoros teljesítmény fokozása területén használt fogalmak.
- A társadalomtudományok, mint pedagógia, pszichológia, szociológia és ezek társterületei, melyek a fizikai lehetőségek mozgósításához nyújtanak módszereket, eszközöket legyen szó rekreációról, prevencióról, rehabilitációról, vagy éppen sportedzésről.



- Az egészség, életmód, életvitel, mozgással, fizikai aktivitással kapcsolatos tudományterületek alapvető ismeretanyaga.
- A szabadidő hasznos eltöltését, az elvesztett erők és energiák pótlására irányuló tevékenységeket tartalmazó új és még újabb területek.
- A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztésére irányuló kutatások, módszertani tanulmányok.
- Biomechanikai vizsgálatok a motoros tevékenység mozgáselemzéséhez a teljesítményt alapvetően meghatározó mozgáskészség kialakítására, tökéletesítésére.

A tesz lapon (l. sz. melléklet) a következő testkulturális fogalmak szerepeltek:

(Megjegyzés: Az egyes fogalmak meghatározásánál bővebb leírásokra törekedtünk, hogy a körülírásos válaszokban is megtaláljuk az elvárt kulcsszavakat.)

### 1. Egészség

Az életműködés zavartalansága, a szervezet, illetve a szervek betegség nélküli állapota. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint: a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, tehát nem csupán a betegség, illetve a testi teljesség hiánya. Alapvető emberi működések egyensúlyának következtében – a biológiai megközelítés értelmében – homeosztázis áll fenn. A lelki egészség feltétele viszont az egyén önmagával, majd az őt körülvevő személyekkel mutatott harmóniája (ökológiai feltétel), ami ugyancsak az egészség szerves részeként fogadható el (Fritz, 2011).

### 2. Testkultúra

Testkultúrán értjük adott társadalomban:

- azokat a célokat, feladatokat, eszközöket, eljárásokat, illetve ezek összességét, amelyek az emberek testi képzését, tökéletesítését szolgálják;
- azokat a testkulturális örökséget érintő értékeket, amelyek a történelmileg kialakult és állandóan újjáalakuló, keletkező testgyakorlatokban, más gyakorlási formákban, sportágakban nyilvánulnak meg.

Testkultúrához hozzátartozik a sport, a testnevelés, a szabadidős sport vagy rekreáció, a testgyakorlat művelés, testedzés, torna, gimnasztika stb. Ez egy gyűjtőfogalom melybe beletartozik a testmozgással kapcsolatos eljárás, eszköz, elméleti tudás stb. összessége (Nádori, 2005).

### 3. Rekreáció

A kifejezés az újraalkotás szóból ered. Szabadidős tevékenység, amely a testi-szellemi teljesítőkészség és képesség helyreállítására irányul. A tevékeny pihenés érdekében végzett játékos, társas, kulturális és mozgásos tevékenység mely a mindennapi életben szerzett fáradtság, feszültség- feloldása érdekében tesz az ember. Rekreációnak két típusát különböztetjük meg eszközözül: szellemi és mozgásos. A testi-lelki jólét és a pihenés eszközözül, a kultúra, szórakozás és

művelődés tartozik a szellemi rekreációba. A szabadidőnkben nem kényszerített fizikai, testi tevékenységek tartoznak a mozgásos rekreációhoz. A klasszikus megfogalmazás szerint, a rekreáció a munkavégző képesség megteremtésére, helyreállítására, növelésre irányul. A rekreáció funkcionális fogalma kiegészül egy motivációs hatással, célja: felfrissülés, felüdülés, szórakozás (Fritz, 2011).

#### 4. Testnevelés

Tantárgy. Az egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű, nevelő hatások folyamata, meghatározott társadalmi célok alapján. Fő feladata: a képességek fejlesztése, készségek kialakítása és a pozitív akarati erkölcsi tulajdonságok megerősítése, a negatívak visszaszorítása.

Ha a testgyakorlatok (a gyakorlás folyamata) megfelelnek nevelési, képzési céloknak, és ha ezeket intézményekben, programok (tantervek) keretében kötelezően alkalmazzák, és ha a testi képzés - elsősorban a tanulóifjúság körében - felveszi a tervszerű és rendszeres jellegét, ez esetben már testnevelésről beszélhetünk (Nádori, 2005).

#### 5. Edzés

Valakit vagy valamit (pl.: vas, üveg) erőssé ellenállóvá, valamire alkalmassá tenni. A testnevelés órán és a sportolók felkészítése során a teljesítményfokozás tudományosan megalapozott, tervszerűen irányított folyamata, amikor az edzéseszközök segítségével, a nevelő-oktató tevékenység során alakítjuk a tanulók, a sportolók teljesítőképességét és teljesítőkészségét. A nevelő-képző tevékenység alapformája az edzésfolyamatban (Gyetzvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

#### 6. Stressz

„A stressz az élő szervezetre gyakorolt szokatlan ingerek – fajlagos hatások (közönséges, betegségokozó, gyógyszeres hatás stb.) összességét fejezi ki.” Folyamatos feszültség vagy tartós idegesség, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A vegetatív idegrendszer hormonális, és pszichikai válasza külső (pl. fájdalomérzet, éghajlatváltozás, fizikai terhelés), vagy belső (pl. izgalom, félelem, aggodás) ingerre (Selye, 1978).

Az öröm, a bánat, a fizikai munka, a hőmérsékletváltozás, apró bosszúságok egyaránt létrehozhatják a stressz állapotot. Egy bizonyos mértékű stresszre szükség van az eredményes munkához, de a mértéken túli hatások rombolóan hatnak a testi és a lelki egészségre egyaránt. A károsító hatás elsősorban a megoldatlan, feldolgozatlan stresszhelyzetek következménye (Gyetzvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

#### 7. Versenyzés

A versenyzés szabályok által korlátozott és irányított megismételhetetlen küzdelem, melynek döntő motívuma a győzni akarás, tehát mások legyőzésének a vágya, illetve jobbra-többre törekvés. Jellemző továbbá a kockázatvállalás, bizonytalanság, várakozási feszültség, szereplés, alkalmazkodás. Mindez szociá-

lisan elfogadott, és magasan értékelt tevékenységi keretek közt történik (Nádori, 2005).

### 8. Technika

A technika mesterségbeli tudást, képességet jelent. Meghatározza az adott mozgás kivitelezésének minőségét a zárt készségű sportágaknál (pl. atlétikai számok, súlyemelés), illetve a nyílt készségű sportokban (pl. küzdősportok, labdajátékok) a technikák száma szabja meg a döntési lehetőségek sokaságát (Zopcsák, 2010).

Sporttechnika egyenlő a végrehajtási modellel. Egy adott időszakban a legkorszerűbb és legeredményesebb kivitelezési mód. Pl. a magasugrás flop technikája. (Gyetvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

### 9. Taktika

A sportküzdelem tervezése és irányítása a cselekvést szabályozó pszichológiai, értelmi, fiziológiai stb. feltételek, folyamatok révén.

A taktika lényege az egyén és a csapat fizikai, pszichikai lehetőségeinek optimális felhasználása és kedvező eljárások, magatartásmódok alkalmazása az ellenfél küzdőmódjának és erejének, valamint a küzdőelem külső körülményeinek, továbbá a szabályoknak figyelembevételével. Taktikusan az versenyez, aki az adott küzdelemben saját technikai felkészültségét (mozgásismeretét), a helyzetből adódó optimális megoldással egyesíti.

A taktika ezek szerint a taktikai gyakorlatot és a taktikai gyakorlatból fakadó általánosításokat, ismereteket, elméletet foglalja magába. Sportágtól függően eltérő befolyása van a teljesítmény alakulására (Nádori, 2005).

### 10. Koordináció

Sportteljesítmény feltételeként szereplő testi képességek egy csoportja.

A mozgáskoordináció célra irányított mozgásfázisoknak, dinamikus impulzusoknak, különböző erősségű – egymást követő – izom-összehúzóadásoknak vagy mozgáselemeknek egymáshoz rendezése, összekapcsolása. (Nádori, 2005)

A mozgáskoordináció az izomcsoportok célszerűen összehangolt, összerendezett, összeegyeztetett működtetését jelenti. A koordinációs képességek a mozgáskoordináció feltételei. A koordinációs képességek: gyorsasági koordináció, ritmus, egyensúly, kineztezés, helyzetfelismerés és reagálás, térbeli tájékozódás, valamint hajlékonyság és lazaság (Gyetvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008).

### 11. Izomláz

Az izomláz a testmozgás után jelentkező, leginkább nagy megterhelések és edzetlen izmok esetén fellépő izomfájdalom. Kialakulásában szerepet játszik anaerob körülmények között a cukor tökéletlen égéséből származó tejsav, és az izom mikro sérülései. A testmozgás utáni 1-2 napban jelentkezik, és tart, amíg a máj át nem alakítja cukorra glukoneogenezis formájában.

Az izomláz egyik oka az izmokban felgyülemelő tejsav, ami ingerli az izom érző idegvégződéseit a mási ok, hogy a túleröltetett izomrostban finom kis repe-

dések, sérülések keletkeznek, mely parányi réseken keresztül lassacskán víz hatol az izomszövetbe, így pár nap elteltével ödéma, azaz vizenyő, vízfelhalmozódás alakul ki az érintett területen. Az izomrost megduzzad és megnyúlik a víztől. Ezt a tágulási fájdalmat is izomlázként érzékeljük (Nádori 2005).

### 12. *Fittség*

Olyan pszichés-fizikai állapotot értünk, mely az egészséget és a minőségi életet célozza meg, magába foglalva az általános jó közérzet és a megnövekedett mindennapi teljesítőképességet. A fittség azt jelenti, hogy testünket teljes munkára kész állapotban tartjuk. Minél stabilabb az egyensúly – testi, lelki és szociális értelemben egyaránt –, annál tartósabb az ember egészséges létezése. (Fritz, 2009)

### 13. *Stretching*

A nyújtás és a feszítés együttese, különböző izom, ín, szalag nyújtási technikák összefoglaló neve. Segítségével növelhető az ízületi mozgékonyság, az izom rugalmassága, ereje. Részei a statikus, dinamikus nyújtás, a PNF-technika, a contract-relax-módszer, a contractantagonist-relax-módszer stb. (Nádori, 2005).

### 14. *Reflex*

Az idegrendszer alapfunkciója, amely a fajfejlődés során alakult ki és örökölődik. A szervezetnek az akarattól független reakciója valamely őt érő ingerre.

A reflexek az idegrendszer közvetítésével játszódnak le. A reflexet kiváltó behatás valamely érzőideg végkészülékét hozza izgalomba, az izgalmat az érző idegrost az idegrendszer központjába vezeti, ahol az izgalom több-kevesebb idegsejt közvetítésével a megfelelő mozgató idegrostra tevődik át és ez hozza létre a megfelelő perifériás szervben a reflexműködést. A reflexeknek biológiai célszerűségük van. Vannak védő jellegű és a vegetatív szabályozásban résztvevő reflexek, feltétlen illetve feltételes reflexek, tovább izomműködés szempontjából elkülönítünk exteroceptív és proprioceptív reflexeket (Nádori, 2005).

A szervezetnek az akarattól független reakciója valamely őt érő ingerre. (Gyetzvai–Kecskeméti–Szatmári, 2008).

### 15. *Motiváció*

Belső késztetés, amit az emlékek, tapasztalatok és a külső késztetések együttes hatása alakítja ki. Tehát mindazon belső indítékok összessége, amik meghatározzák, hogy egy adott szituációban az egyén milyen mértékben mozgósítja a rendelkezésre álló képességeit. Tartóssá válása esetén attitűdről (beállítottságról) beszélünk.

Belső késztetés (az emlékek, tapasztalatok és a külső késztetések együttes hatása alakítja ki).

*Megjegyzés:* A motiválás és motiváció konkrét tevékenységhez kapcsolódó pillanatnyi állapotot jelent. A motiváció tartóssá válása esetén attitűdről (beállító-dásról) beszélünk (Gyetzvai–Kecskeméti–Szatmári 2008).

## *16. Kondíció*

Általános erőnléti állapot, mely, magába foglalja a kondicionális képességek (erő, állóképesség, gyorsaság, és ezek kombinációi) meglétét illetve fejlettségét. Minden sporttevékenység a kondíció fejlesztésére irányul valamilyen módon (Zopcsák 2010).

feltétel. Erőnlét, állapot. A testgyakorlatokban a mozgásos teljesítményhez szükséges pszichofiziológiai feltételrendszer. Alapvető csoportjai a koordinációs képességek, illetve a kondicionális képességek (Nádori 2005).

### *Vizsgált személyek*

A felmérésre 2010 októberében Békéscsabán, a 2. Számú Általános Iskolában, 6., 8. osztályban, illetve a Széchenyi István Két Tanítási Nyelvű Közgazdasági Szakközépiskola, 2. és végzős osztályában került sor.

Összesen 100 kérdőív került kiosztásra a két iskolában, amelyből 73 volt értékelhető (39 lány és 34 fiú). Csak olyan teszt került értékelhető kategóriába, amelyre született valamilyen válasz,

Tovább bontva a vizsgálatban résztvevők számát a következő adatokat kaptuk: 11–12 éves korosztályban 13 fiú és 12 lány, 15–16 éves korosztályban 9 fiú és 14 lány és 17–18 éveseknél 12 fiú és 13 lány töltötte ki értékelhetően a kérdőívet. A 13–14 éves korosztályban nem született feldolgozható számú megoldás.

### *A vizsgálat menete:*

Az adatokat Seprényi Ilona III. évfolyamos rekreációs szervező-egészségfejlesztő alapszakos hallgató vette fel lakhelyén az általa jól ismert iskolákban. A hivatalos engedélykérő levelet először az igazgatóknak, majd az osztályfőnököknek mutatta be, akik nagyon segítőkészeknek mutatkoztak.

Az általános iskolában első reakcióként meglehetősen sokat kérdezősködtek a gyerekek, de amikor figyelmesebben elolvasták a kérdéseket, már csak elvétve érdeklődtek.

A középiskolában közgazdasági szakos osztállyal töltöttük ki az íveket. Itt már csendesebben zajlott a munka, nem kérdeztek annyit, néhányan inkább egymással próbáltak beszélgetni annak ellenére, hogy az ilyen viselkedés kerülésére kértük fel a diákokat.

A teszt kitöltésére osztályfőnöki óra keretében került sor, melynek során az egész munka kb. fél órát vett igénybe.

### **Eredmények**

Kutatásunkban a válaszok értékelése, kategorizálása jelentette a legnagyobb kihívást. Egy megfogalmazásban a lényeges, adekvát jegyek megkeresése nagyon személyfüggő. Éppen ezért a válaszok értékelését Seprényi Ilona mellett további két – ezen a területen szintén azonos módon képzett személy – (Németh Livia és Papp Zsófia) hallgató egymástól külön-külön is elvégezte, így próbálva elkerülni, csökkenteni a szubjektív jegyek érvényesülését.

Végül a három érték átlagából született meg a vizsgálatban feldolgozásra kerülő adathalmaz.

A megoldásokat három kategóriába soroltuk: gyenge, közepes, jó.

A válaszok értékelését a nagyobb elemszám végett a tanulók két évenkénti csoportosítása alapján végeztük el.

### **a) 11–12 éves korosztály (1. táblázat és 1. ábra)**

#### ***Lányok eredményei***

A 25 fős osztályból 12 lány válaszolt értékelhetően. A gyerekek tanulmányi átlagát tekintve a lányoknál jobb eredményekkel büszkélkedhetnek, mint a fiúk. A 12 főből csak öten érik el a 4,0 vagy a fölötti átlagot, heten 3,0 és 3,9-es tanulmányi átlaggal rendelkeznek.

Erre a korosztályra nagyon jellemző a rendszeres testmozgás, a 12 lányból csak öt olyan tanuló akadt, aki a testnevelés órán kívül nem sportol.

A válaszadók közül csupán három gyermek tudta viszonylag pontosan a megadott fogalmak jelentését (1. táblázat). A jó válaszok azonban nincsenek összefüggésben az edzettséggel, illetve a tanulmányi átlaggal. Az a tanuló viszont, aki rendszeresen mozog, és a legjobb tanulmányi teljesítménnyel büszkélkedhet, nem tudta a sporttal és mozgással kapcsolatos fogalmak jelentését.

A korosztály tehát nincs tisztában a testkultúra elméleti fogalmak többségével. Tanulmányi átlaguk elfogadható, emellett pedig diákok többségéről elmondható, hogy a testnevelés órán kívül is rendszeresen mozognak. Sőt néhányuk hetente hét óránál is több órát fordít testmozgásra.

#### ***Fiúk eredményei***

A 13 fiú közül a válaszadók több mint fele jó vagy közepes választ adott jól a kérdésekre. A tanulmányi átlagot tekintve egészen jó eredményekkel találkozhatunk. Csupán három olyan fiú van, akik 3,0-as átlagot produkált, míg a többi (10) fiú 4,0 fölötti átlagot teljesített.

A megvizsgált 11–12 éves fiúk között mindössze két olyan diák található, aki nem vesz igénybe edzői segítséget – az ő válaszaik meglehetősen gyengére sikeredtek. Két fiú igen szép eredménnyel büszkélkedtek, hiszen tanulmányi átlaguk 5,0, és hetente körülbelül 10 órát fordítanak testedzésre, és mindezek mellett jó válaszokat is adtak a tesztben feltett kérdésekre.

Fontos hozzátenni, visszautalva a bevezetőben leírtakhoz: akik rendszeresen mozognak, sportolnak, azok jobban be tudják osztani az idejüket, és átlagban jobb tanulmányi eredményeket produkálnak, mint akik nem végeznek semmilyen testmozgást. A táblázatból jól leolvasható, hogy a tanulmányi átlag szerinti rangsorolásban utolsó két helyet elfoglalók semmit sem sportolnak, és még a feltett kérdésekre adott válaszaik sem helyesek. Itt nyer némi alapot előbbi feltevés.

A mozgással töltött órák számát tekintve a fiúk egész jól teljesítenek. A vizsgált diákok mindegyike a testnevelés órákon kívül is végez testedzést.

### *A lányok és a fiúk eredményeinek összehasonlítása*

Ebben a korosztályban a fogalmakra adott válaszok meglehetősen hiányos ismeretekről tanúskodnak, ami – korukból kifolyólag – még nem jelent különösebb gondot.

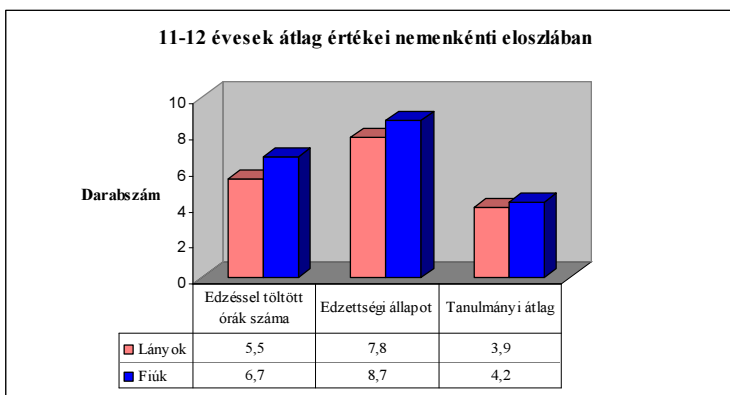
A 25 fős osztályból mindössze hat olyan diákot regisztráltunk, akik lényegében jól válaszoltak a kérdésekre, kilencen közepes szinten, míg tíz esetben túl nehéznek bizonyult a teszt. Ehhez képest az osztály több mint fele, vagyis tizenöt tanuló 4,0–5,0 közötti átlaggal rendelkezik.

A 25 fős osztályból tizenhárman vannak, akik rendszerességgel végeznek testedzést heti legalább 2–3 alkalommal, és mindössze öt olyan diák jár ebbe az osztályba, aki a mozgásszegény kategóriába került.

Az edzéssel töltött órák átlagát tekintve a fiúk teljesítettek jobban. Ők hetente átlagosan 6,7 órát töltenek testedzéssel, míg lányok 5,5 órát szánnak a fizikai aktivitásra. Heti összesítésben ez az arány 80/60 órát mutat. Az edzettségi állapotról adott válaszokat elemezve ismét a fiúk voltak jobbak 8,7–7,75 arányban. A tanulmányi átlag esetében – kissé meglepő módon – szintén a fiúk kerültek az első helyre.

*1. táblázat: A 11–12 éves korosztály összesített felmérési adata /  
1. table: The aggregated survey data of the 11–12 year age groups*

	Fogalomdefiníciók (db)			Tanulmányi átlag (pont)		Mozgás mennyiség (óra)		
	Jó	Közepes	Gyenge	4,0-5,0	3,0-3,9	Rendszeres edzés	Aktív	Edzetlen
Fiú n=13	3	5	5	10	3	7	4	2
Lány n=12	3	4	5	5	7	6	3	3



*1. ábra: 11–12 éves korosztály nemek szerinti átlag értékei / 1. figure: 11–12 year age groups the values of an average according to genders*

**b) 13–14 éves korosztály**

Ebből a korcsoportból – különböző elfoglaltság, probléma miatt – csak hat tanuló vett részt a vizsgálatban és mivel csak két diák munkája volt értékelhető így a kutatásunkban ezen korosztály értékelésétől eltekintünk.

**c) 15–16 éves korosztály (2. táblázat és 2. ábra)*****Lányok eredményei***

Ennél a korosztálynál jónak mondható feladatmegoldások születtek. A tizen-négyszeres lány több mint fele, összesen nyolc fő ismerte a testkultúra elméleti fogalmakat, és csak négy olyan diák volt, akiknek helytelenül válaszoltak.

Ebben a korcsoportban már jóval többen vannak olyanok, akik nem veszik igénybe szakember segítségét a testmozgást illetően. A válaszok helyessége és a tanulmányi átlag színvonala között azonban nem fedezhető fel összefüggés. Többen vannak olyanok, akik jó tanulmányi átlagot produkáltak, jól is válaszoltak a kérdésekre, edzettségi állapotuk azonban nem a legideálisabb. Megfigyelhető az is, hogy az adott válaszok összefüggésben vannak a tanulmányi átlaggal. Azok, akiknek 4,0 fölött volt az átlaguk, szinte kivétel nélkül jól válaszoltak, míg a 4,0-es átlag alatt teljesítő lányok többnyire gyenge fogalmi meghatározást adtak.

A 15–16 éves fiatal lányok mozgással töltött óráinak száma biztató, hiszen az ő esetükben a mozgással töltött idő még a heti 1-3 óra is meghaladja a testnevelés órán túl. Hét olyan lány van, aki heti 4–6 órát tölt mozgással, és szintén heten vannak, akik hetente hét vagy annál több órát töltenek fizikai aktivitással. A legmagasabb érték a heti 17 óra volt.

***Fiúk eredményei***

A 15–16 éves korosztály megoldásai elég gyengére sikeredtek. A kilenc fiú közül mindössze egyetlen egy tudta jól a fogalmi válaszokat. Öt diák némi tévesztéssel, hárman pedig többnyire helytelen megoldásokkal vetették észre magukat.

A tanulmányi átlagot illetően sem túl fényes a fiúk eredménye. Mindössze három tanuló van, aki 4,0 fölötti teljesítménnyel büszkélkedhet, sőt a kilenc fiúból négyen a 3,3 alatti átlaggal rendelkeznek.

A mozgással kapcsolatos válaszokban már jobbak az eredmények. Az összes diák meglehetősen jó edzettségi állapottal büszkélkedhet, és két tanuló szakember segítségével elérte ezt az állapotot. A mozgással töltött órák száma a lányokhoz képest kevesebb. Van olyan fiú, aki egy héten csupán 2 órát fordít edzésre, a legtöbb aktivitást végrehajtó fiú pedig 10-et – vagyis 7 órával kevesebbet, mint az osztályban a legtöbbet edző lány. A diákok által meghatározott jó edzettségi állapothoz képest az egy héten mozgással töltött órák száma nem a legbiztatóbb. Habár olyan diák itt sincs, aki nem fordít időt mozgásra a testnevelés órán kívül; olyan van, aki csupán 1–3 órát mozog. 4–6 óra közötti időt fordít



edzésre a kilencből négy fiú, és szintén négyen vannak azok, akik 7 órát vagy annál több időt fordítanak testmozgásra.

### A fiúk és a lányok eredményeinek összehasonlítása

A 23 főből tizennégyen átlag feletti, nyolcan átlagos mennyiségű időt sportolnak, míg egy vizsgált személy az edzetlen kategóriát „teljesítette”. A tanulmányi átlagot tekintve a lányok, az edzettségi állapotot tekintve pedig a fiúk értek el jobb eredményt. Ami a kérdőívben szereplő testkultúra elméleti alapfogalmak ismeretét illeti, a lányok főként megelőzik a fiúkat. A tizennégy lányból ugyanis nyolcan vannak, akik helyesen válaszoltak, míg a fiúk táborából csak egyetlen tanulót lehet kiemelni a jó válaszok tekintetében.

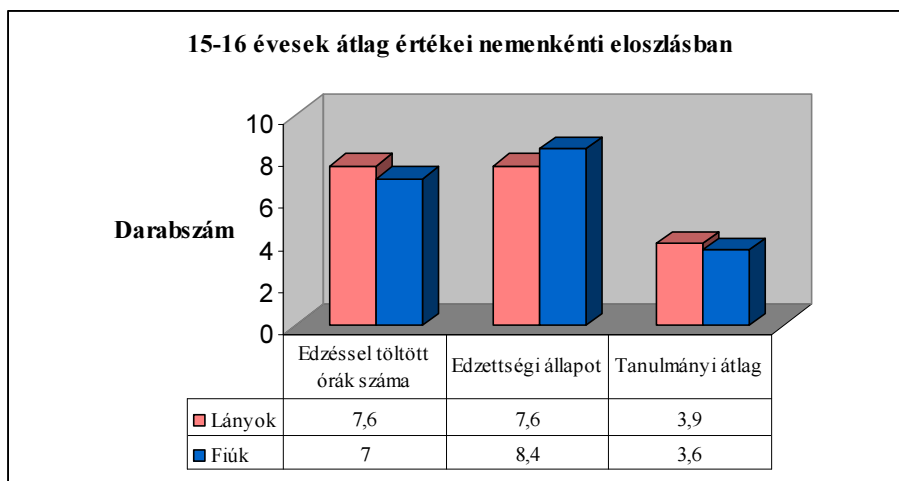
Az edzéssel töltött órák száma alapján ebben a korosztályban a lányok jobb átlaggal rendelkeznek. Ők egy héten átlag 7,6 órát töltenek testedzéssel, míg a fiúk csak 7-et

Az edzettségi állapot a 10-es skálán a lányoknál 7,6, a fiúknál pedig 8,4 értéket mutatott, míg a tanulmányi előmenetel esetében megfordult a helyezés (4,0 illetve 3,6).

Legtöbb definíciós válasz a jó kategóriába sorolható, viszont nagyon nagy az eltérés a lányok és a fiúk között, mivel a nyolc lánnyal szemben csak egyetlen egy fiú tudott megfelelő válaszokat adni a fogalmakra. Fiúknál közepes értékelésű fogalmakat öt, gyenge értékű fogalmakat három gyerek adott meg. Lányoknál ez fordított, hiszen közepes értékelést csak ketten adtak, gyenge válasz viszont kétszer ennyi született. Tanulmányi átlagukat vizsgálva a két nem között a lányok vannak többen a 4,0–5,0 között. 3,0–3,9-es átlaga mindkét esetben hat diáknak volt. Rendszeres edzést nyolc lány és hat fiú végzett. Aktívan sportolók körébe is több lány szerepel, mint fiú. Edzetlen kategóriát egy fiú ért el.

**2. táblázat:** A 15–16 éves korosztály felmérési adatai  
**2. table:** The aggregated survey data of the 15-16 year age groups

	Fogalomdefiníciós válaszok			Tanulmányi átlag		Mozgásmennyiség		
	Jó	Közepes	Gyenge	4,0–5,0	3,0–3,9	Rendszeres edzés	Aktív	Edzetlen
Fiú n=9	1	5	3	3	6	6	2	1
Lány n=14	8	2	4	8	6	8	6	0



*2. ábra: A 15–16 éves korosztály nemenkénti felmérési adatai/*

*2. figure: 15–16 year age groups the values of an average according to genders*

### **b) 17–18 éves korosztály (3. táblázat és 3. ábra)**

#### ***Lányok eredményei***

A felsőbb éves lányok általában jó válaszoltak a kérdésekre. Tizenhárom lányból hatan ismerték a fogalmakat és négy lány pedig elfogadhatatlan produkciót nyújtott.

Itt is az vehető észre, mint az előző korcsoportnál, hogy ritka az olyan diák, aki szakemberrel (edzővel) végzi a testgyakorlást. Ez viszont nincs összefüggésben azzal, hogy tanulmányi átlaguk nagyon jó, és még a fogalmakat is helyesen tudják.

Edzetségi szintet vizsgálva viszont közepes kategóriába sorolhatók a lányok. Ebben az osztályban a tizenhárom lányból csak kettő olyan diák van, akinek az átlaga 4,0 alatt lenne, illetve közülük két olyan diák volt, aki rossz, és kettő, aki gyenge választ adott a fogalmakra. Egyetlen egy lány volt a tizenháromból, aki heti 20 órát tölt edzéssel, a többieknél átlagosan 5,6 óra tesz ki ez az időtartam.

A mozgással töltött órák száma eléggé széles skálán mozog, mivel négy lány van, aki 1–3 órát tölt mozgással, és további négy, akik hét vagy annál is több órát edzenek délutánonként.

#### ***Fiúk eredményei***

A 17–18 éves fiúk eredményei messze elmaradnak a lányok mögött. A 12 fiú közül csak ketten tudtak helyesen válaszokat adni a többiek (három kivétellel), pedig csak elvétve oldották meg eredményesen a feladatot. Az életkort tekintve

azt gondolná az ember, hogy ez a korosztály inkább tisztában van a fogalmakkal, mint a fiatalabbak, ezt azonban ez a vizsgálat nem igazolta.

A tanulmányi átlagot nézve a lányokéhoz hasonló a helyzet. Náluk is csak három olyan tanuló van, akinek 4,0 alatti az átlaga.

A 12 főből csak heten edzenek szakmai segítség igénybevételével.

A mozgással töltött időt nézve a 12 fiúból nincs olyan, aki semennyi időt sem fordít a testnevelés órán kívüli mozgásra. Egy fiatalember sorolható az 1–3 órát mozgók csoportjába, négy olyan diák van, aki 4–6 órát tölt egy héten testedzés-sel, és heten vannak azok, akik hét vagy annál több órát töltenek fizikai aktivitással.

### *A fiúk és a lányok eredményeinek összehasonlítása*

A tanulmányi átlagok tekintetében a lányok jobb mutatókkal rendelkeznek. Ők átlagosan 4,4-es teljesítményt nyújtottak, míg a fiúk 4,0-ás átlagot produkáltak.

A 17–18 éves korcsoportnál, mint a 15–16 éveseknél is, a lányok fogalmi ismeretei kiemelkedően jobbak a fiúkéhoz képest. A diákok között hét lány és öt fiú válaszolt helyesen. Lányoknál négy közepes és kettő gyenge produkciót találunk. A fiúk tekintetében három közepesen elfogadható, és négy gyengének minősíthető értéket kaptunk.

Az edzéssel töltött órák számát figyelembe véve ebben a korosztályban a fiúk jobb átlaggal rendelkeznek, mint a lányok. Ők egy héten átlag 7,6 órát töltenek testedzéssel, míg a lányok csak 5,6-ot.

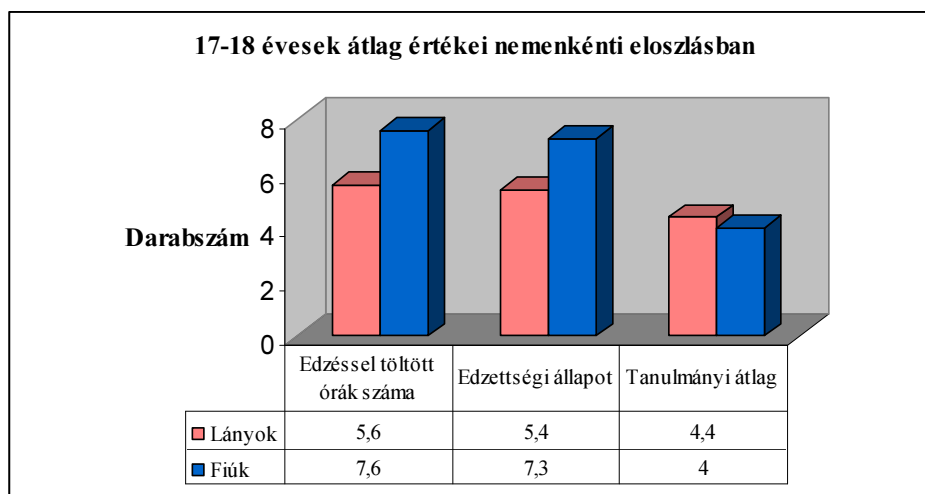
Az edzéssel töltött órák száma is a fiúkénál jelentősebb. Ők több időt szánnak a testük karbantartására, mint a lányok.

Az edzettségi állapot átlagát tekintve ennél a korosztálynál is a fiúk büszkélkedhetnek jobb eredménnyel. A lányok átlagosan 5,4 értékkel jellemezhetőek, míg a fiúk átlaga 7,3.

Az edzettségi állapot a korábban vizsgált korosztályokhoz képest lényegesen sokat romlott. Összesen hét fő van a 25-ből, akik rendszeresen edzenek, és tízen vannak azok, akik az edzetlen kategóriába kerültek.

**3. táblázat:** *A 17–18 éves korosztály felmérési adatai / 3. table: The aggregated survey data of the 17-18 year age groups*

	Fogalomdefiniációs válaszok			Tanulmányi átlag		Mozgásmennyiség		
	Jó	Közepes	Gyenge	4,0-5,0	3,0-3,9	Rendszeres edzés	Aktív	Edzetlen
Fiú n=12	5	3	4	9	3	4	2	6
Lány n=13	7	4	2	11	2	3	6	4



**3. ábra:** A 17–18 éves korosztály nemenkénti felmérési adata / **3. figure:** 17–18 year age groups the values of an average according to genders

### Összefoglalás

Dolgozatunkban 16 definiált testkulturális fogalom ismertségét vizsgáltok 11–18 éves tanulók körében. A kutatásban a nyílt kérdőíves módszeret használtunk. A vizsgált személyek által adott megoldásokat három, a témában járatos személy egymástól függetlenül elemezte, majd az így kapott három értékelés összhangjából született meg a vizsgálatban feldolgozott eredmény/ eredmények.

A tanulmányból kimaradt a 13–14 éves korosztály teljesítményének bemutatása, mivel az értékelhető tesz lapok száma az ő esetükben nem érte el a feldolgozható mennyiséget.

Az első hipotézis csak részben igazolódott be (pontosabban a 17–18 éves korosztály esetében), mivel csak az ő esetükben sikerült összefüggést találni a jobb tanulmányi átlag és a magas szintű fogalom magyarázat között. A többi vizsgálati csoport esetében nem lehetett kimutatni ilyen párhuzamot.

A második feltételezés sem felelt meg az elvárásnak, amennyiben mindhárom korosztályban a lányok válaszai lényegesen jobban sikerültek a fiúk testkulturális fogalom magyarázataihoz képest. A legnagyobb különbséget a 15–16 éves korosztálynál lehetett kimutatni.

A harmadik hipotézis két korosztálynál igazolódott be, amennyiben a 15–16 és 17–18 éves a tanulóknál a testkulturális fogalmak ismerete összefügg a diákok edzettségi állapotával.

**Irodalom**

- Bejek Klára – Hamar Pál (1996): *Torna ABC*. Okker Kiadó, Budapest
- Fritz Péter (2011): *Rekreáció mindenkinek* I. rész Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged
- Fritz Péter (2009): *Az életminőség*. In: Szatmári Zoltán (2009, szerk.): *Sport, Életmód, Egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Honfi László (2004): *Tornaszaknyelv*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Gyetvai György, Kecskemétiné Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): *Testkultúra-elmélet és kutatás-módszertani alapismeretek*. Főiskolai jegyzet, JGYPK Kiadó, Szeged
- Kecskemétiné Petri Adrienn- Szatmári Zoltán (2007): *Testkultúra elméleti alapfogalmak*. Főiskolai segédanyag, JGYPK Kiadó, Szeged
- Nagy Ágnes (1997): *Az általános iskolások testkultúrális ismereteinek vizsgálata*. Szakdolgozat, JGYPK Testnevelés Tanszék, Szeged
- Nádori László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport Kiadó, Budapest
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs
- Selye János (1978): *Életünk és a stressz*. Akadémia kiadó, Budapest.
- Szatmári Zoltán (2009): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Zopcsák László (2010): *A személyi edzés alapjai*. Copyright IWI Kft.



7. *Versenyzés:*
8. *Technika:*
9. *Taktika:*
10. *Mozgáskoordináció:*
11. *Izomláz:*
12. *Fittség:*
13. *Stretching:*
14. *Reflex:*
15. *Motiváció:*
16. *Kondíció:*

**KÖSZÖNJÜK SEGÍTSÉGED!**

VÁCZI PÉTER – SZÉLES-KOVÁCS GYULA –  
KRISTONNÉ BAKOS MAGDOLNA – MÜLLER ANETTA

*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger  
E-mail: vaczi.peter@ektf.hu*

**AZ EKF-EGER HÉSZ KOSÁRLABDA CSAPAT  
MÁRKÁZHATÓSÁGA A FŐBB MÁRKA ELEMEEK  
ALAPJÁN**

**BRANDING ABILITY OF EKF-EGER HÉSZ BASKETBALL  
TEAM IN CONNECTION WITH MAIN ELEMENTS OF  
BRANDING**

**Összefoglaló**

A cikkünkben primer és secunder kutatásra támaszkodva megvizsgáltuk és elemeztük az EKF-Eger-HÉSZ kosárlabdacsapat márkaelemeit és márkarendszerét. Feltételezésünk szerint a megfelelő marketing eszközök használatával a csapat ismertségét, nézőszámát, megjelenését a médiában jelentős mértékben emelni lehet, ez a hipotézis igazolást nyert a kutatásban.

Meghatároztuk a márkafejlesztés irányát is.

**Kulcsszavak:** márka, márkafejlesztés, kosárlabda.

**Abstract**

In our article we use primary and secondary research. We analyse the branding elements and branding system of EKF-Eger Hész Basketball Team. In our hypothesis is the following: reputation of the basketball team and members of the fan and appearance in the media we can increase with the using the suitable marketing tools. We can prove this hypothesis with our research.

We decided the way of the development of branding.

**Key words:** branding, development of branding, Basketball.

**Bevezető gondolatok**

A sportban is tapasztalható a csapatoknál az egyediség, az egyedi arculat és a márka napjainkban a versenyképesség egyik legmeghatározóbb eleme.



*EKF-Eger-HÉSZ kosárlabda csapat bemutatása*

2007/2008 NB II. 2. helyezés–Feljutás az NB1/B osztályába

2008/2009 7. helyezés NB1/B

2009/2010 8. helyezés NB1/B

2010/2011 5. helyezés NB1/B

2011/2012 4. helyezés NB1/B

2012/2013

Nálunk nem csak az a fontos, hogy a csapat jól szerepeljen, hanem a játékosainknak megfelelő jövőképet szeretnénk azzal mutatni, hogy csak olyan játékosok játszanak nálunk, akik a főiskola beiratkozott aktív státuszú hallgatói. A sport mellett szeretnénk, ha diplomát is szereznének és ez által a sport mellett a sportolói pályafutások befejezése után a civil életben is megállnák a helyüket! Mi szeretnénk lenni az a kosárlabda csapat Magyarországon, aki csupa felsőoktatásban tanuló hallgatóval egyben sportolóval feljut a legmagasabb osztály küzdelmeibe. A főiskola dr. Hauser Zoltán rektor támogatásával a 2008/2009-es szezontól karolta fel, igen komoly oktatási háttérrel nyújtva. Eredményeinkből látható, hogy folyamatosan a második vonal élvonalába tartozik csapatunk, hiszen a bajnokságban résztvevő csapatok létszáma a 20–24 db csapat között mozgott az utóbbi években. A csapat jó oktatási eredményeit mutatja, hogy az utóbbi három évben kétszer férfi kosaras érdemelte ki a jó tanuló-jósportoló címet a főiskolán. Azt gondolom, hogy a kosárlabda sportban ez a csapat az Észak-Alföldi régió egyik kiemelkedő csapata, Heves megyén belül pedig egyértelműen a legmagasabban kvalifikált kosárlabda csapatot jelenti. Mindez jól hangzik, sajnos azonban a marketing tevékenysége a csapatnak az ismertsége nincs még az elégséges szinten sem. Ugyan a hazai mérkőzéseinkre nincs belépőjegy mégis az átlag nézőszámunk mindössze 100–150 nézőből áll dacára a folyamatos jó szereplésünknek. Nincs igazi tőkeerős szponzorunk, a sajtómegjelenésünkön is bőven lehetne javítani. Egész egyszerűen közelebb kellene hozni az Egri emberekhez ezt a csapatot, mert az elégtelen marketing tevékenységünk miatt sokan azt sem tudják, hogy létezőnk egyáltalán. Fel kellene építenünk egy jól ismert márkát, brandet amelyet a helyi lakosok vagy a régióban lakó emberek jól ismernek és nagyobb tömegben érdeklődnek a csapat iránt és látogatják a mérkőzéseinket.

**A kutatás háttere**

„A márka egy név, kifejezés, jel, szimbólum, design vagy ezek kombinációja. Célja, hogy az eladó vagy eladók egy csoportjának termékeit vagy szolgáltatásait azonosítsa és megkülönböztesse őket versenytársaiktól.” (Kotler, 1999.) Napjainkban fontos, hogy az erősödő piaci versenyben hazánk képes legyen az egyediségeinkre alapozva egy olyan erős márkát kialakítani, mely alkalmas arra, hogy versenytársaktól megkülönböztessen bennünket.

A márkacikkek egyik definíciója: „termékek vagy szolgáltatások, amelyek a vevő hasznára kialakított össze nem téveszthető teljesítményeket, standardizált és mindig hasonló minőségben kínálnak.” (KAMINSKY, 1999: 152, in: Horkay, 2003). Ez a definíció a vevőt, a vevő igényeinek kielégítését és a termékek és szolgáltatások minőségi paramétereit helyezi a középpontba.

A márkapolitika a vevők számára olyan felismerhető teljesítményeket illetve ezeknek a megjelölését takarja, amely vállalat specifikusan újra felismerhető (Bruhn, 1994.). Ezt a márkapolitikát jól példázzák a sikeres szállodaláncok (Danubius, Hilton stb.), akik a marketing tevékenységükben, a tagszállodákban újra felismerhető vállalat specifikus teljesítményeket hangsúlyozzák.

A fogyasztó sok esetben nem terméket vagy szolgáltatást, hanem márkát vásárol. Egy márkához a fogyasztó vagy vendég mindig egy feltételezett és egy elvárt minőséget kapcsol. A turisztikai piacon így azok a szolgáltatók lesznek a legeredményesebbek, akik leginkább kielégítik a vendégek igényeit. A vásárlási döntés nem mindig azon szolgáltató javára történik, amely a legmagasabb színvonalú turisztikai kínálattal rendelkezik, sokkal fontosabb ennél a kedvező ár-szolgáltatás arány. (Scherlag, 2000.).

### **A kutatás célja**

A kutatás célja az EKF-Eger-HÉSZ kosárlabda csapat márkázhatóságának feltárása, a márkapozíciójának meghatározása, a jövőbeni márkaépítés további feladatainak meghatározása volt.

### **A kutatás hipotézise**

A kiinduló hipotézis szerint a kosárlabda csapatunk potenciális márkaelemei mentén meghatározható a csapat márkapotenciálja, a meglévő markáns márkaalkotói alapján a márkafejlesztés főbb irányai.

A megfelelő marketing eszközök használatával a csapat ismertségét, nézőszámát, megjelenését a médiában jelentős mértékben emelni lehet

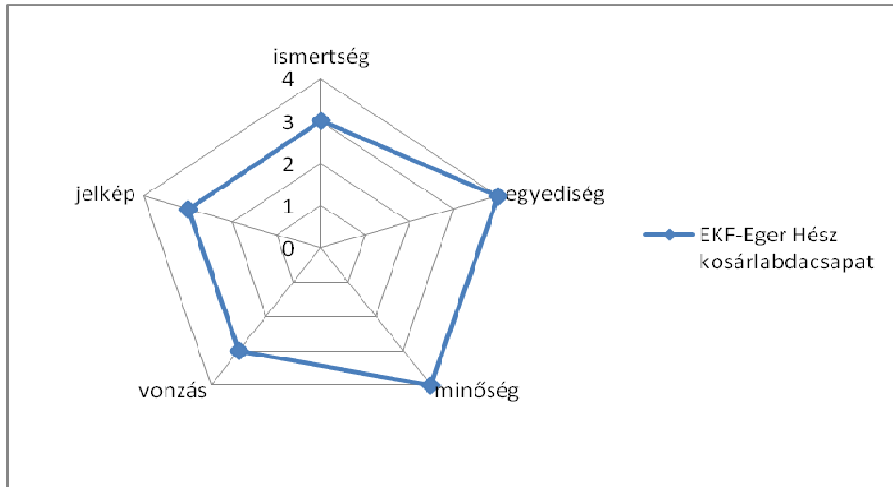
### **Anyag és módszer**

A kutatás sekunder információs bázisát az EKF-Eger Hész kosárlabda csapat honlapja és a csapat történetét bemutató kézirat jelentette.

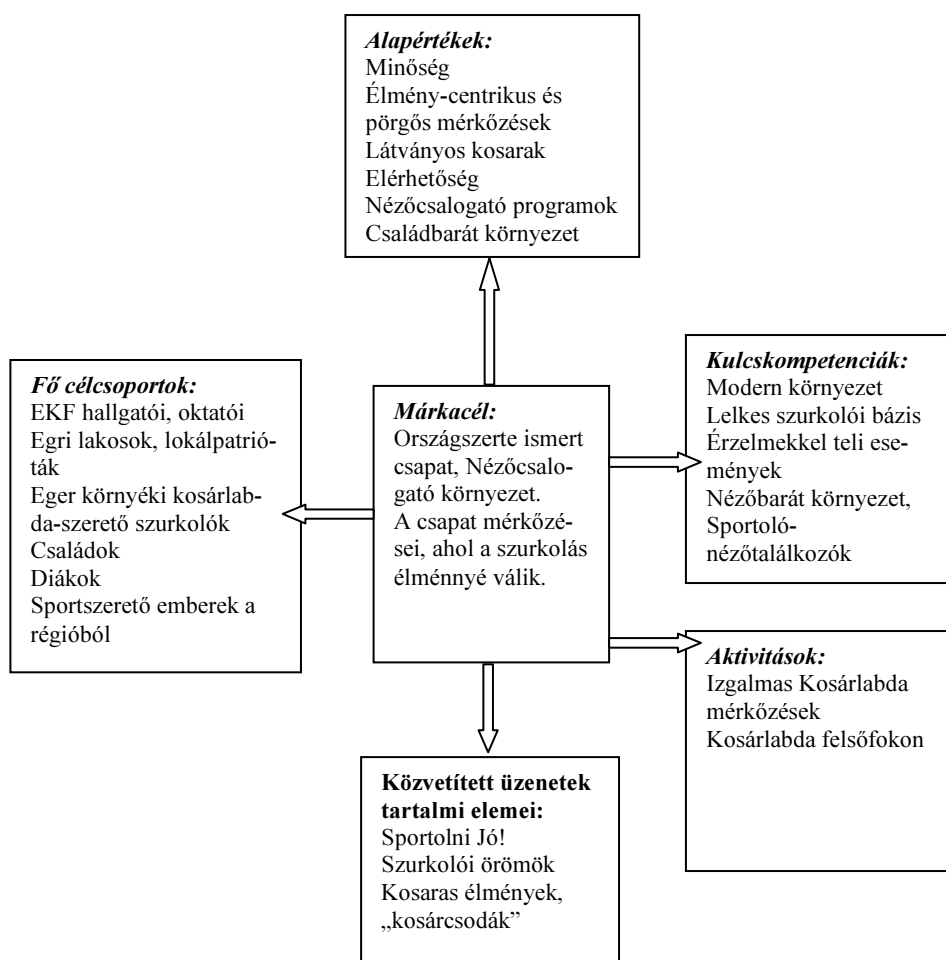
2012-es év őszén Váczi Péter és Széles-Kovács Gyula edzők interjúi alapján állítottuk össze a csapat márkaértékeit és márkaalkotóinak értékelését.

**Eredmények:**

Az eredményeket grafikusan szemléltettük az 1. ábrán.



1. ábra. Az EKF- Eger Hész kosárlabda csapat márka-rendszere / Branding system of EKF-Eger HÉSZ basketball team



2. ábra. Az EKF-Eger HÉSZ kosárlabda csapat márka elemei / Branding elements of EKF-Eger HÉSZ basketball team

A csapat márka elemeinek ábrája tartalmazza azokat a márka célokat, alapértékeket, aktivitásokat, kulcskompetenciákat, közvetített tartalmi elemeket, és főbb célcsoportokat, melyhez az egyedi márka építésénél figyelembe kell venni és a marketingkommunikációban dominánsan hangsúlyozni kell.

### Következtetések

A márkaalkotók vizsgálata alapján bizonyított, hogy a csapat kialakuló márkát mondhat magáénak.

A csapat ugyan rendelkezik önálló, elkülöníthető, beazonosítható márkaelemekkel, azonban a márkázottsága az összes márkaalkotót tekintve átlagosan

közepesnek-jónak mondható. A csapatnál az ismertségen javítani kell a vonzás növelésén és az egyediség erősítésén keresztül. A honlap fejlesztés és a merchandising jó marketingkommunikációs eszköz lehet csapat tárgyasult elemeinek erősítésében. A márka erejével növeli a szurkolói bázist a szurkolók lojalitását és a sporteseményekre visszatérő vendégek számát.

Azt gondoljuk, hogy megfelelő marketing munkával a csapat ismertsége nemcsak a városban, hanem a megyében, sőt a régióban is kiemelkedő mértékűvé válhatna. Egy igazi jól ismert márkát jelenthetne, hiszen a csapat elért eredményei által sokkal nagyobb prioritást élvezhetne a régió sport egyesületei között.

### **Felhasznált irodalom**

- Horkay N. Turisztikai márka és márkapolitika a desztináció menedzsmentben II. Turizmus bulletin 2003/1. sz.
- Kotler P. Marketing menedzsment. Műszaki Könyvkiadó, 1999:491.
- Bruhn M. Markenpolitik. Diller, 1994: 640.
- Scherhag. Profilierungsstrategien für touristische Regionen. in: Fontanari/Scherhag: Wettbewerb der Destinationen. 2000:158.

VÁCZI PÉTER

*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger  
E-mail: vaczi.peter@ektf.hu*

## **MILYEN HATÁSSAL VOLT A 2008.ÉVI GAZDASÁGI VILÁGVÁLSÁG AZ ÉSZAK-AMERIKAI KOSÁRLABDA LIGA AZ NBA NÉZŐSZÁMÁRA ÉS JEGYÁRAIRA?**

### **WHAT KIND OF EFFECTS HAD THE GLOBAL ECONOMIC CRISIS ON THE ATTENDANCE OF THE NBA GAMES?**

#### **Összefoglaló**

A 2008. évi gazdasági világválság az élet minden területén hatással volt a világra. A versenysportban is komoly problémákat, nehézségeket okozott.

Dolgozatomban megpróbálom bemutatni milyen hatással volt a gazdasági válság a világ egyik legjobban szervezett bajnokságára, az Észak-Amerikai Profi Kosárlabda Ligára (NBA). Milyen hatással volt ez a nézőszámra. Milyen mértékben befolyásolta ez a mérkőzésekre váltható jegyek árát.

Ismertetni fogom azokat a marketing és gazdasági lépéseket, amelyeket a bajnokságot irányító testület és maguk a bajnokságban részt vevő csapatok hoztak.

Végezetül megpróbálok felállítani egy, a jövőbe mutató előrejelzést a nézőszámok tekintetében.

**Kulcsszavak:** világválság, NBA, kosárlabda, nézőszám.

#### **Abstract**

The global economic crisis of 2008 had effects on the world at all levels of life. It caused serious problems and difficulties in professional sports as well.

In my paper I will try to show what kind of effects the global economic crisis had on one of the best organised championships of the world. What effects it had on attendance? How this influenced the prices of the tickets to the matches?

I am going to show those marketing and financial steps, which were made by the championship's leader corp and the teams participating in it.

I think the teams could moderate their losses by making different special offers, drafting new players and being opened for the foreign countries, I think this will lead to an increase in attendance in the next few years.

Finally, I will try to make a future forecast of attendance.

**Keywords:** global economic crisis, NBA, basketball, attendance.

## 1. A 2008-as gazdasági világválság

Tulajdonképpen az egész válság az észak-amerikai ingatlanpiacról indult ki, ahol a bankok azért, hogy minél több bevételre tegyenek szert egyre több kockázatosnak ítélt hitelfelvételt engedélyeztek. (SIMKOVIC,2009) Később a lakosság egy jelentős része képtelen volt törleszteni saját hiteleit ezzel romba döntve az ingatlanpiaci cégek jelentős részét, akik pedig magukkal rántották a nekik hitelező bankokat, biztosítókat. Természetesen, ha a világgazdaság egyik legfajsúlyosabb országa bajba kerül, az begyűrűzik a többi régióba is, így az amerikai bankok bedőlései magával húzták a világ többi részét is. A válság szigorú gazdaságpolitikai lépéseket követelt meg több országtól is.

Az észak-amerikai profi sportra a nagy autógyárak csődje volt a legnagyobb hatással, hiszen ők voltak az egyik legkomolyabb hirdető és szponzoráló réteg.

## 2. A válság hatása az NBA-re és a nézőszámra

A 2006/2007-es szezonban minden idők legmagasabb évi átlag nézőszámát produkálta a liga 17 757 fő nézővel mérközésenként. Vajon miképpen alakult ez a nézőszám a gazdasági válság idején?

Nos, a következő táblázatban láthatjuk, hogy bizony összességében az NBA-ben is kimutathatóan csökkent a nézőszám.

**1. táblázat:** Átlag nézőszám alakulása 2006–2008 között/ **Table 1:** Change of Average Number of Visitors between 2006 and 2008  
(forrás: *espn.go.com*, saját szerkesztés)

Csapat	Átlag nézőszám 2007/2008	Átlag nézőszám 2008/2009	Százalékos változás (%)
Detroit Pistons	22,076	21,932	-0.7
Chicago Bulls	21,987	21,134	-4
Portland Trailblazers	19,550	20,508	+4.8
Dallas Mavericks	20,286	20,016	-1
Utah Jazz	19,907	19,901	-0.1
Cleveland Cavaliers	20,465	19,724	-3.6
New York Knicks	19,115	19,144	+0.2
Los Angeles Lakers	18,997	18,997	0
Toronto Raptors	19,435	18,966	-2.4
Golden State Warriors	19,630	18,945	-3.5
Boston Celtics	18,624	18,624	0
Oklahoma City Thunder		18,597	
Phoenix Suns	18,422	18,422	0
San Antonio Spurs	18,564	18,004	-4.5
Miami Heat	19,463	17,793	-8.5
Houston Rockets	17,524	17,344	-1
Denver Nuggets	17,364	17,054	-2
Orlando Magic	17,301	16,849	-3.8

Csapat	Átlag nézőszám 2007/2008	Átlag nézőszám 2008/2009	Százalékos változás (%)
New Orleans Hornets	14,181	16,754	+15.1
Atlanta Hawks	16,280	16,563	+1.4
Washington Wizards	17,962	16,508	-7.2
Los Angeles Clippers	16,888	15,598	-7.2
Milwaukee Bucks	15,595	15,200	-2.1
Philadelphia 76ers	14,870	14,790	-0.1
New Jersey Nets	15,656	14,762	-4.5
Minnesota Timberwolves	14,476	14,115	-1.8
Charlotte Bobcats	14,717	14,065	-3.5
Indiana Pacers	12,221	13,777	+9.2
Memphis Grizzlies	12,770	12,608	-0.2
Sacramento Kings	14,150	12,332	-10.5
Seattle Supersonics	13,355		

Az 1. táblázat az átlag nézőszám alakulását mutatja 2006–2008 között. A táblázatból látható, hogy jelentősen csökkent a kilátogató szurkolók száma a két idény között. Mindössze öt olyan csapat volt, aki növelni tudta a nézőszámát a válság ideje alatt is. A Seattle, mint megszűnő és az Oklahoma, mint új csapat esetén természetesen nem tudunk összehasonlítást tenni a korábbi évek nézőszámával. A legnagyobb zuhanás a Sacramento csapatánál volt érzékelhető, ahol 10,5%-os volt a csökkenés, míg az ellenkező oldalt a New Orleans képviseli, ahol 15,1%-os emelkedés volt tapasztalható. A növekedésnek emocionális és sportbeli okai is voltak. A Katrina hurrikán után a helybeli emberek minden olyan lehetőséget megragadtak, ami a közösségi összetartozás élményét jelenthette nekik, a csapat pedig új igazolásaival jobb játékot produkált. Ez még úgyis igaz volt, hogy a hurrikán pusztítása miatt két évig Oaklandben játszott a csapat a mérkőzéseit és csak utána térhetett vissza New Orleansba.

A nézőszám csökkenése és a szponzoráló cégek problémái több csapatot is bajba sodortak. Ennek orvoslására 2009 februárjában a liga két amerikai banktól 200 millió dolláros kölcsönt vett fel a pénzügyileg bajba jutott csapatok megsegítésére. A kölcsönért 15 csapat jelentkezett, de egyik csapat sem kaphatott többet 13,33 millió dollárnál.

Az NBA-nek a saját berkein belül is lépnie kellett a 2008/2009-es szezon előtt a költségek kímélése miatt, nyolcvan embert bocsátottak el a ligaközpontból. A liga ezen felül bővítette a reklámlehetőségeit a szerencsejátékkal és az alkoholos italokkal foglalkozó cégeknek. Több ilyen márkát engedett hirdetni, ezzel is jelentős bevételt generálva. Ugyanakkor próbáltak a világ felé is nyitni. Az NBA is tervezi, hogy az NFL-hez hasonlóan nemcsak bemutató, hanem hivatalos bajnoki mérkőzéseket is elhoz Európába. Nem véletlenül lett 2010-ben az egyik új szponzora az NBA-nek a spanyol BBVA nevű bank. Ugyanakkor természetesen nem maradhat ki a legnagyobb lehetséges piacnak számító Ázsiai térség sem, azon belül is főleg Kína. Már azzal is, hogy egyes NBA csapatok kínai játékosokat igazoltak hatalmas merchandising bevételre tettek szert Kínában. Emellett csapatszintű szponzori szerződésekre is van már példa. Elég, ha a



Cleveland Kína legnagyobb sörgyárával a Tsingtao-val kötött szerződésére gondolunk. (SPORTSMARKETING.HU, 2009)

Láthatjuk tehát, hogy több frontos küzdelem kezdődött a válság okozta hiányok orvoslására.

### 3. Átlag nézőszámok

Az előbbieken megvizsgáltuk a válság két éve alatt a nézőszám alakulását. Most nézzük meg ezt egy nagyobb távlatban is. A válság előtti átlag nézőszámokat 2006/2007 szezontól a válság mérséklődése utáni szezoniig a 2009/2010-es évadig. A következő táblázatban ennek a négy évnek az adatait fogjuk megvizsgálni.

#### 2. Táblázat: Átlag nézőszám alakulása 2006–2010 között /

**Table 2: Change of Average Number of Visitors between 2006 and 2010**  
(forrás: *espn.go.com*, saját szerkesztés)

Csapat	Átlag nézőszám 2006/2007	Átlag nézőszám 2007/2008	Átlag nézőszám 2008/2009	Átlag nézőszám 2009/2010
1. Chicago Bulls	22,252	21,987	21,197	20,725
2. Detroit Pistons	22,076	22,076	21,877	18,751
3. Cleveland Cavaliers	20,436	20,465	20,010	20,562
4. Dallas Mavericks	20,351	20,286	20,042	19,994
5. Miami Heat	19,720	19,463	18,229	17,730
6. Utah Jazz	19,566	19,907	19,903	19,378
7. L.A. Lakers	18,985	18,997	18,997	18,997
8. New York Knicks	18,805	19,115	19,287	19,501
9. San Antonio Spurs	18,654	18,564	18,269	18,089
10. Phoenix Suns	18,422	18,422	18,422	17,648
11. L.A. Clippers	18,421	16,888	16,170	16,343
12. Washington Wizards	18,372	17,962	16,612	16,204
13. Toronto Raptors	18,258	19,435	18,773	17,897
14. Golden State Warriors	18,104	19,630	18,942	18,027
15. New Orleans Hornets	17,833	14,181	16,968	15,130
16. Sacramento Kings	17,317	14,150	12,571	13,254
17. Denver Nuggets	17,230	17,364	17,223	17,995
18. Orlando Magic	17,094	17,301	17,043	17,461
19. New Jersey Nets	16,925	15,656	15,147	13,103
20. Boston Celtics	16,843	18,624	18,624	18,169
21. Houston Rockets	16,545	17,524	17,482	16,528
22. Portland Trailblazers	16,360	19,550	20,524	20,497
23. Milwaukee Bucks	16,186	15,595	15,389	15,108

Csapat	Átlag nézőszám 2006/2007	Átlag nézőszám 2007/2008	Átlag nézőszám 2008/2009	Átlag nézőszám 2009/2010
24. Minnesota Timberwolves	15,998	14,476	14,505	15,101
25. Oklahoma Thunder	15,955	13,355	18,693	18,003
26. Atlanta Hawks	15,594	16,280	16,748	16,545
27. Charlotte Bobcats	15,549	14,717	14,526	15,824
28. Indiana Pacers	15,359	12,221	14,182	14,202
29. Philadelphia 76ers	14,843	14,870	15,802	14,224
30. Memphis Grizzlies	14,654	12,770	12,745	13,485

Mindössze két olyan csapat volt a harminc közül, amely négy év alatt folyamatos nézőszám növekedést tudott produkálni. A többi csapat kisebb-nagyobb hullámmal veszített vagy éppen nyert meg magának nézőket az elmúlt négy évben. Ezt persze nem csak a gazdasági világválság, hanem egy csapat szereplése, a jegyárak és a játékos igazolások is befolyásolják.

Természetesen maguk a csapatok is próbáltak különféle akciókkal minél több nézőt becsalogatni a mérkőzéseikre. Főleg a családosokat célozták meg ezekkel az engedményekkel. Például a Memphis Grizzlies csapatánál a családi jegy 48 dollárba került a 2007/2008-as szezonban, amiben négy belépőjegy üdítő és hot-dog tartozott bele. A 2008/2009-es szezonra még nagyobb akciókat kínáltak a csapatok, az Atlanta Hawks csapatánál például már 37 dollárért kínáltak olyan jegyet egy főre, amelybe tetszőleges számú hot-dog, percc, nachos, popcorn és coca-cola termék tartozott bele. Ahhoz képest, hogy a Los Angeles Lakers csarnokában majd 100 dollár az átlagos jegyár ezek igazi nézőbarát akciók. A 2009/2010-es szezonban 10 dollárért vagy ettől is alacsonyabb áron 300 000 darabbal több jegyet lehetett kapni, mint az előző szezonban. Látszik tehát, hogy a liga mellett a csapatok is mindent megtesznek a nézőik megtartásáért. (TEAM MARKETING REPORT, 2007)

Egy kicsit a jelenről is beszélve a Memphis Grizzlies Super Saver akciójában már 5 dollárért is lehet jegyet venni a csapat mérkőzéseire, kivéve a két sztár-csapat a Miami és a Lakers elleni derbikre.

Sok munka és nagy erőfeszítések árán el tudták érni a csapatok és a liga, hogy ne essen drasztikusan a nézőszám a csarnokokban, ezzel tulajdonképpen sikerült a válság ellenére a helyzetet stabilizálni. Erről árulkodik az utóbbi négy idény átlag nézőszámának az alakulása.

### **Átlag nézőszámok az utóbbi négy évben:**

2006/2007–17757 néző

2007/2008–17396 néző

2008/2009–17520 néző

2009/2010–17149 néző (ESPN, 2010)

#### 4. Jegyárak

Sok szó esett már a jegyárakról a következő táblázat megmutatja, hogyan változtak az átlag jegyárak az utóbbi 2006–2010 között.

**3. táblázat: Jegyárak alakulása 2006-2010 között/ Table 3: Change of Ticket Prices between 2006 and 2010**  
(forrás: *espn.go.com*, saját szerkesztés)

Csapatnév	Átlag jegyár 2006/2007	Átlag jegyár 2007/2008	Átlag jegyár 2008/2009	Átlag jegyár 2009/2010
1. L.A. Lakers	89.24\$	93.25\$	93.25\$	95.25\$
2. N.Y. Knicks	70.51\$	70.51\$	68.04\$	88.66\$
3. Boston Celtics	65.43\$	68.55\$	68.55\$	68.55\$
4. Chicago Bulls	63.00\$	64.25\$	64.25\$	64.25\$
5. New Jersey Nets	60.98\$	54.98\$	44.51\$	40.50\$
6. Dallas Mavericks	60.56\$	62.10\$	51.52\$	49.45\$
7. Sacramento Kings	59.80\$	59.80\$	57.50	51.80\$
8. Miami Heat	58.55\$	58.55\$	58.55\$	60.50\$
9. Phoenix suns	58.26\$	64.16\$	64.16\$	62.50\$
10. L.A. Clippers	57.00\$	54.50\$	53.50\$	51.47\$
11. Cleveland Cavs	56.10\$	55.95\$	55.95\$	52.28\$
12. Toronto Raptors	55.11\$	45.31\$	49.32\$	50.97\$
13. San Antonio Spurs	51.45\$	56.37\$	55.47\$	56.34\$
14. Milwaukee Bucks	47.64\$	47.86\$	46.00\$	46.00\$
15. Detroit Pistons	47.50\$	47.50\$	47.50\$	42.76\$
16. Portland Trailblazers	47.34\$	61.21\$	63.05\$	50.62\$
17. Denver Nuggets	44.29\$	47.30\$	47.30\$	47.30\$
18. Philadelphia 76ers	43.00\$	43.00\$	43.00\$	41.00\$
19. Indiana Pacers	42.39\$	41.09\$	30.02\$	29.13\$
20. Houston Rockets	41.98\$	43.40\$	42.87\$	41.41\$
21. Utah Jazz	41.31\$	43.90\$	43.90\$	41.47\$
22. Minnesota Timberwolves	39.37\$	36.26\$	34.50\$	31.50\$
23. Orlando Magic	38.46\$	40.30\$	40.30\$	43.00\$
24. Atlanta Hawks	38.00\$	36.90\$	51.78\$	36.13\$
25. Memphis Grizzlies	36.82\$	24.11\$	24.10\$	23.18\$
26. Seattle Supersonics/Oklahoma Thunder	35.00\$	36.35\$	45.99\$	45.99\$
27. Golden State Warriors	31.13\$	39.00\$	37.50\$	34.13\$
28. Washington Wizards	30.89\$	29.14\$	27.21\$	24.52\$
29. Charlotte Bobcats	29.10\$	33.25\$	33.25\$	29.96\$
30. New Orleans Hornets	24.58\$	25.17\$	26.75\$	29.26\$
NBA ÁTLAG	48.83\$	49.47\$	48.90\$	47.66\$

Amennyiben az összesített átlag jegyárát vizsgáljuk, meg a táblázatunk alján akkor láthatjuk, hogy a 2007/2008 szezonban voltak a ledrágábbak a jegyek. Ekkor pedig már lehetett érezni a válság hatásait. Majd a következő két esztendőben folyamatosan esetek az árak, hiszen a csapatok is rájöttek, hogy jobban

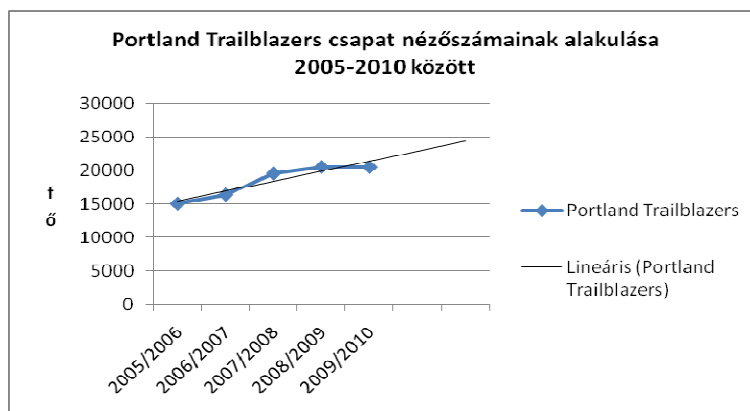
járnak, ha olcsóbban kínálják a jegyeket és így több embert tudnak becsábítani a csarnokba. Természetesen a táblázatban több taktikát is megfigyelhetünk, de nagyobb számban inkább a jegyárak szinten tartása, vagy éppen a csökkentése volt jellemző. Kiemelve látható a legmagasabb és a legalacsonyabb átlagárral rendelkező csapatok adatai, amiből megállapítható, hogy nem kis különbség van a Lakers és a Hornets csapat között.

## 5. A Jövő

A legnagyobb kihívása az Észak-Amerikai Profi Kosárlabda Ligának az elmúlt időszakban nem is a szurkolók számának a növelése volt, hanem a megegyezés a játékosok szakszervezetével a fizetésekről. Hosszas tárgyalások után végül a 2011/2012. évi szezon nem is lett teljes szezon, hiszen az elhúzódó tárgyalások miatt a szokásos 82 alapszakasz mérkőzésből csak 66 mérkőzést tudtak megrendezni. Azonban a felek közötti megegyezés nem húzódott el annyira, hogy a liga gazdasági működését komolyan befolyásolja.

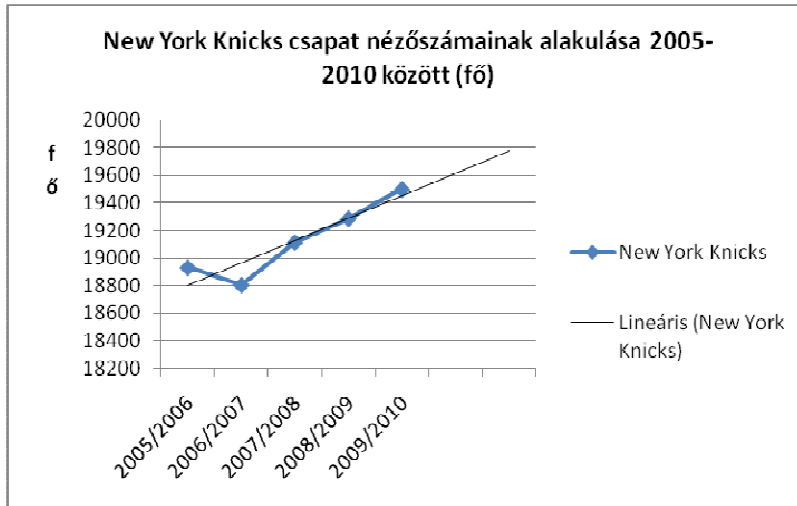
Az eddigi adatokból leszűrve a következő előrejelzés lehet felállítani a nézőszámok tükrében.

Az első három ábrán lévő csapat a válság ellenére is növekvő nézőszámot produkált, illetve az előrejelzési lineáris trendvonal is további nézőszám növekedést prognosztizál. Az utolsó két ábrán lévő csapat esetében, bár a válság ellenére növelte a nézőszámot a lineáris trend előrejelzései alapján mégis lassú nézőszám csökkenés várható.



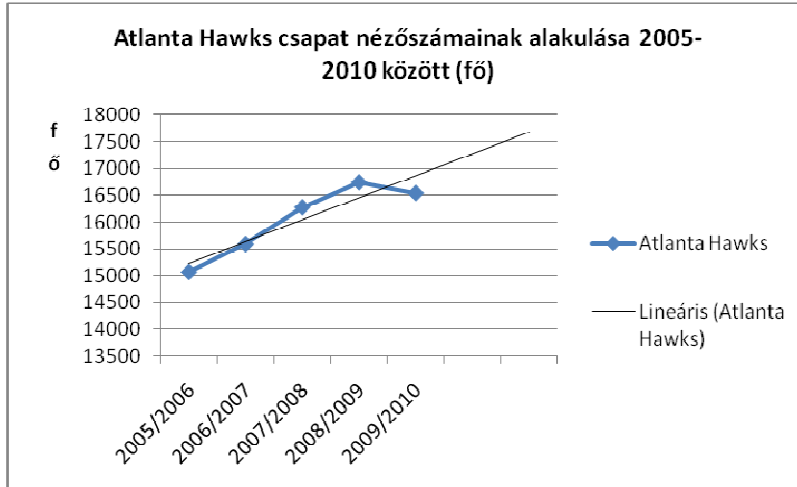
(forrás: [espn.go.com](http://espn.go.com), saját szerkesztés)

**1. ábra:** Portland Trailblazers csapat nézőszámainak alakulása 2005–2010 között/  
**Graph 1:** Attendance of Portland Trailblazers team between 2005 and 2010



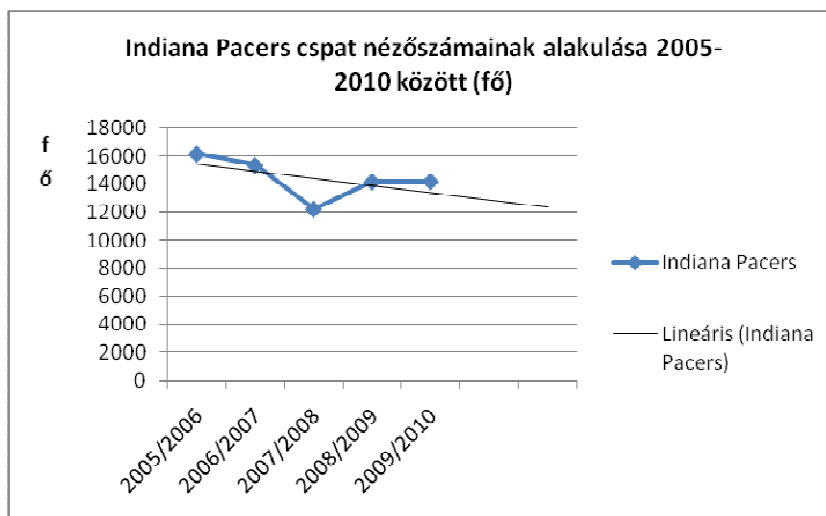
(forrás: [espn.go.com](http://espn.go.com), saját szerkesztés)

**2. ábra:** New York Knicks csapat nézőszámainak alakulása 2005–2010 között /  
**Graph 2:** Attendance of New York Knicks team between 2005 and 2010



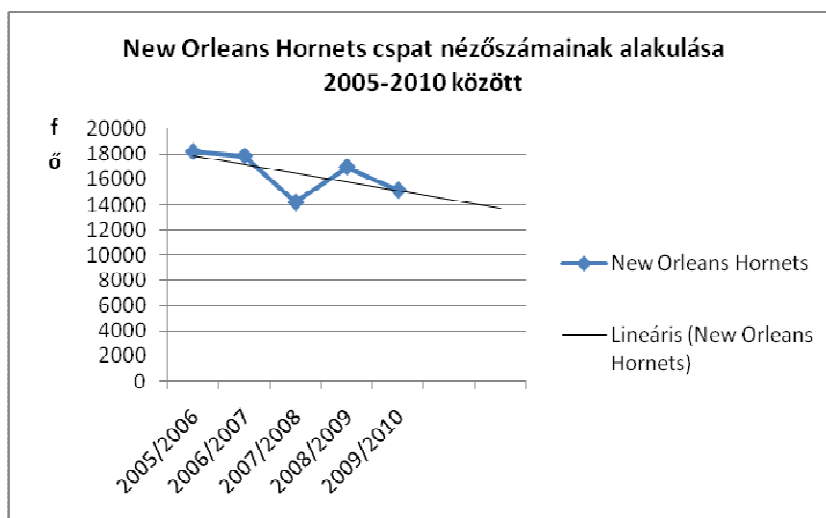
(forrás: [espn.go.com](http://espn.go.com), saját szerkesztés)

**3. ábra:** Atlanta Hawks csapat nézőszámainak alakulása 2005–2010 között /  
**Graph 3:** Attendance of Atlanta Hawks team between 2005 and 2010



(forrás: [espn.go.com](http://espn.go.com), saját szerkesztés)

**4. ábra:** Indiana Pacers csapat nézőszámainak alakulása 2005–2010 között /  
**Graph 4:** Attendance of Indiana Pacers team between 2005 and 2010



(forrás: [espn.go.com](http://espn.go.com), saját szerkesztés)

**5. ábra:** New Orleans Hornets csapat nézőszámainak alakulása 2005–2010 között /  
**Graph 5:** Attendance of New Orleans Hornets team between 2005 and 2010

Ezek jövőbemutató elemzések, de az emberi faktort sosem zárhatjuk ki. A legjobb példa erre a New Orleans Hornets csapata, ahol a franchise-t 2014-ig

köti szerződés New Orleanshoz. Azonban kétévente január végén felül kell vizsgálni az előző két év nézőszámait, ha az átlag 14 735 néző/meccs alá esik, a tulajdonosnak jogában áll elmozdítani a csapatot.

Ezek után az előrejelzéssel szemben 2011. januárra mégis nagy emelkedés következett be a szurkolók által szervezett kampányolásnak köszönhetően és végül sikerült is hozni a megfelelő nézőszámot. Emellett persze annak is köszönhető volt az emelkedés, hogy a New Orleans Saints hamar kiesett az NFL playoffból, illetve hogy a Hornets jelenleg remek formát fut, zsinórban 10 alkalommal győzött, ezzel új klubrekordot felállítva. Tehát fenti előrejelzésünk csökkenő tendenciát mutat, ami igaz is lehet, de soha nem küszöbölhető ki az emberi tényező sem.

Az első három csapat a Portland, New York, Atlanta hagyományosan népszerű csapatok és nem is szerepelnek rosszul a bajnokságban. New Yorkban hiába magasak a jegyárak, ugyanolyan társadalmi rang Knicks meccsre járni, mint Los Angelesben a Lakers mérkőzéseire. Portlandben és Atlantában a jó szereplés mellett ráadásul közép magas vagy az alatti jegyárakat láthatunk így ott nem meglepő, hogy az előrejelzés szerint nézőszám növekedés várható.

Az Indiana Pacers csapatának előrejelzése nézőszám csökkenést mutat, hiába imádják Indiana államban a kosárlabdát a csapat az utóbbi négy szezonban nem jutott be a rájátszásba és a 2010/2011-es bajnokságban sem áll jól. A Pacers háza táján is próbálják különféle kedvezményekkel becsábítani az embereket a csarnokukba. Ilyen például a 20 dolláros „All you can eat Monday” akciójuk, ezzel azonban csak akkor érhetik el céljukat, ha sikerül a csapatnak is jobban szerepelnie.

## 6. Összegzés

Úgy gondolom, hogy az előbb felvázolt adatokból, táblázatokból kiderült, a gazdasági világválság érezhető, kimutatható hatással volt az NBA nézőszámára. Azonban véleményem szerint a bajnokságot irányító testület idejében lépett. Új szponzorok bevonásával a költségek mérséklésével, banki kölcsönrel nagyobb gondok nélkül tudott keresztül lavírozni a legnehezebb két éven.

A csapatok pedig a különböző jegyárakhoz kapcsolódó akciókkal új igazolásokkal, a külföld felé való nyitással mérsékelni tudták veszteségeiket és most úgy tűnik, amennyiben megegyezés születik a fizetések körül a liga stabilan fog tudni működni és véleményem szerint ez a nézőszám növekedésével is fog járni az elkövetkezendő években.

## Irodalomjegyzék

1. Bill Simmons (2009). *The Book of Basketball: The NBA According to The Sports Guy*. ESPN Books. New York.
2. Charley Rosen (2009). *The First Tip-Off: The Incredible Story of the Birth of the NBA*. McGraw-Hill Professional. United States of America.
3. Michael Simkovic (2009). *Secret Liens and the Financial Crisis of 2008*. American Bankruptcy Law Journal. Vol. 83, p. 253,

4. A 2008–2009-es gazdasági világválság  
[http://hu.wikipedia.org/wiki/2008%E2%80%932009-es\\_gazdas%C3%A1gi\\_vil%C3%A1gv%C3%A1ls%C3%A1g](http://hu.wikipedia.org/wiki/2008%E2%80%932009-es_gazdas%C3%A1gi_vil%C3%A1gv%C3%A1ls%C3%A1g), 2010.04.12.
5. Az NBA története. (2010)  
<http://www.kosarlabda.co.hu/nba/nba-toertenete>, 2010.04.12.
6. Hang time: NBA tickets continue to catch air in 2007-08.  
<http://teammarketing.com.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/Fan%20Cost%20Index/NBA/nba%20fc%202007-08.pdf>  
2010.04.12.
7. NBA Attendance Report (2010)  
[http://espn.go.com/nba/attendance/\\_/year/2010](http://espn.go.com/nba/attendance/_/year/2010) , 2010.04.12.
8. NBA pénzügyei I. rész. (2010)  
[http://nba.blog.nepsport.hu/archives/2010/10/28/NBA\\_penzugyek\\_I\\_resz/](http://nba.blog.nepsport.hu/archives/2010/10/28/NBA_penzugyek_I_resz/),  
2010.04.12.
9. NBA: 63. szezonrajt régi favoritokkal és új csapattal. (2008)  
<http://www.xlsport.hu/showcikk.php?scid=1011024> , 2010. 04.12.
10. Sports Economics: Where Have the Fans Gone?  
<http://spartyandfriends.com/2009/02/27/sports-economics-where-have-the-fans-gone/> , 2010.04.12.
11. Zsédely Péter (2009). *Két kínai céggel is üzletet kötött a Cleveland Cavaliers.*  
<http://sportsmarketing.hu/2009/12/16/kinai-cegekkel-kotott-uzletet-a-cleveland-cavaliers/> 2010. 04.12.





VÉCSEYNÉ KOVÁCH MAGDOLNA – KOPKÁNÉ  
PLACHY JUDIT – CSILLAG ANETT – GÁSPÁR ZSÓFIA

*Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger  
College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger  
E-mail: kovachm@ektf.hu*

**MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS –  
ÉLETMINŐSÉG ÉS MUNKAHELYI STRESSZ FELMÉRÉS  
AZ EGRI BOSCH REXROTH PNEUMATIKA KFT-NÉL**

**WORKSITE HEALTH PROMOTION – QUALITY OF LIFE  
AND WORK-RELATED STRESS ASSESSMENT AT BOSCH  
REXROTH PNEUMATIKA LTD., EGER**

**Összefoglaló**

Életünk legnagyobb részét a munkahelyünkön töltjük, ezért az egészségfejlesztés és az egészségvédelem egyik legfontosabb színtere a munkahely.

Jelen felmérés során célunk volt, hogy egy multinacionális cég munkavállalóinak életminőségét és a rájuk nehezedő stressz mértékét felmérjük a cég egészségfejlesztő programjának kiindulópontjaként.

A felmérés során az SF-36 kérdőívet használtuk az életminőség méréshez, amely két fő dimenziót tartalmaz: fizikai és mentális egészség. A stresszhelyzet mérésére a Siegrist munkahelyi stressz kérdőívet használtuk, amely az általános jólétet a munkahelyen, a biztonságérzetüket és a megelégedettségüket mérte. Az eredményeket a magyarországi átlaggal hasonlítottuk össze. A cég dolgozóinak 15%-a vett részt a felmérésen (N=32), túlnyomórészt fizikai dolgozók (84,6%). A minta átlag életkora 42,8 év (SD 13,203).

A dolgozók számára megterhelő a mindennapi mozgásos cselekvés, például az 1 km-nél hosszabb séta 40%-uknak okozott gondot. A munkavállalók saját egészségi állapotukat jobbnak ítélték a magyarországi átlagnál., eredményeik viszont az átlag körül szóródnak mindkét összesített dimenzióban. A dolgozók ¾-e szerint biztos az állásuk, azonban csupán 46%-uk szerint van esélyük az előrelépésre. A felmérték eredményei alapján 89%-nak nagy felelősséggel jár a munkája.

Ezekből az eredményekből arra következtethetünk, hogy a cégnél szükség lenne egy még átfogóbb egészségfelmérésre, valamint munkahelyi egészségfejlesztésre.

**Kulcsszavak:** munkahelyi egészségfejlesztés, életminőség, stressz, fizikai aktivitás

## Abstract

One of the most important scenes of health promotion and health protection is the workplace, as we spend most of our time there.

In our recent survey health related quality of life and the level of stress, employees have to face every day, was measured as the starting point of a health intervention program for the company.

The SF-36 questionnaire was used for measuring quality of life, in which the questions are grouped around two main dimensions: physical and mental health. For stress measurement in the workplace the Siegrist questionnaire was used, which assesses general well-being at work, sense of security and satisfaction. The results were compared to the Hungarian average. 15% of the employees participated in the survey (N = 32), predominantly blue-collar workers (84.6%). The sample mean age was 42.8 years (SD 13.203).

Performing everyday actions are burdensome for many employees, e.g. walking more than 1 km caused difficulty for 40%. Workers judged their own health status better than the Hungarian average, but their results are scattered around the average in both dimensions. Three fourth of the workers felt their job secure, but only 46% saw a chance for promotion. 89% of the employees felt that their work was of great responsibility.

It can be concluded from the above results that the company requires a more comprehensive assessment of employees' present health status and needs a thoroughly designed health promotion program.

**Keywords:** worksite health promotion, quality of life, stress, physical activity

## 1. Bevezetés

Az egészség, mint általános érték (anélkül, hogy az alany pontosan definiálná az „egészség” fogalmát) a legfontosabb. Az egészségi állapot romlása, valamint fejlesztése egyaránt jelen lehet a munkahelyi színtereken. Az egészség és biztonság kultúrájának változására a munkahely, mint az egészségre és biztonságra leginkább hatással bíró színtér lehet a leghatékonyabb terep (Kapás, 2007).

1991 óta a munkavállalók megkérdezésével öt éves időtávokban nyomon követhetjük a munkafeltételek alakulását az Európai Unióban. A fő irányvonalak között megtalálható a munka intenzitásának – időnyomás és magas munkatempó – jelentős növekedése 1991 és 2005 között, mellyel párhuzamosan növekedett a munkasűrűség és a számítógépes munkahelyek száma (Dr. Lenert, 2010).

A Magyarországon keresőtevékenységet folytató lakosság munkaintenzitása évről-évre egyre nagyobb növekedést mutat. Ezen kívül idővel jobban hozzá szokunk a szűk korlátok közti gondolkodáshoz. Ha hirtelen azzal szembesülünk, hogy önállóan kell tervezni és dönteni, az könnyen túl magas követelménnyé válhat, ami lemondáshoz, és ezen az úton haladva stresszhez vezethet.

Az életmód (táplálkozás, problémamegoldás, testmozgás, káros szenvedélyek stb.), a környezet (munkakörnyezeti tényezők), az egészségügyi ellátórendszer

(foglalkozás-egészségügy és az „állami egészségügy” szinergiája) folyamatai, a mentális és lelki kiegyensúlyozottság eredményeként már rövidtávon elkerülhető a tartós stressz. Az egészségfejlesztési lehetőségek kibontakoztatása a munkahelyi szinten hatékonyan valósulhat meg (Kapás, 2007).

Ezt szem előtt tartva tűztük ki célul első lépésként az egri Bosch Rexroth Pneumatika Kft.-nél a munkahelyi stressz, illetve életminőség felmérését a cég egészségtervének kidolgozásához.

## **2. Az egészség és a stressz**

Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya. A lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészség egyike az alapvető emberi jogoknak. Meghatározza az egyes emberek életét, életminőségét éppúgy, mint a társadalom jövedelemtermelő képességét, ezért az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés hatékonyságának növeléséhez szükséges információk meglétének, elérhetőségének jelentősége egyre jobban felértékelődik (WHO, 2006).

A külső környezeti tényezők, az egyén viselkedési tényezői, a személyes tényezők együtthatásaként lehet meghatározni az egészséget. Társadalmi tényezők, fizikai környezet, magatartás, egyéni, genetikai, tapasztalati, ismereti jellemzők határozzák meg az egyén egészségi állapotát.

Az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek összességét (Seedhouse, 1986).

Az egészségi állapot nem csupán a genetikai adottságok, illetve az egészségügyi ellátórendszer minőségének a függvénye. Egészségünk alakításáért nagy részben mi magunk vagyunk felelősek, hiszen egészségmagatartásunk, káros vagy éppen hasznos életmódbeli szokásaink számos betegség kialakulásához/megelőzéséhez hozzájárulhatnak.

Az életkörülményeket vizsgáló 2008. évi SILC-felmérés szerint 3%-ban fordul elő mentális betegség a megkérdezett lakosság körében. Ugyanennyi az említett betegségek miatt gyógyszeres kezelésben részesülők aránya is, ez összesen megközelíti a 10%-ot, ami figyelmeztet arra, hogy a mentális zavarok is a leggyakoribb betegségek közé tartoznak. Figyelemre méltó ezen kívül, hogy 6% körüli a rendszeresen altatót szedők aránya, ami feszültségre, nyugtalanságra, szorongásra és stresszre utal. A megkérdezettek 20%-a jelezte, hogy sokat idegeskedik, és gyakran érzi magát kimerültnek, folytonos fáradtságra pedig egyharmaduk panaszkodott. (Statistikai tükör, 2010)

## **Életminőség**

Az életminőség fogalma sajátos evolúción ment át az elmúlt 25 év során (Újszászi és mtsai, 2004). Az életminőség (quality of life, QOL) kifejezés 1977-ben volt hivatalosan is elfogadott kereső-szó a Medline adatbázisában. Azóta több hasonló fogalom került a köztudatba, mint az egészségi állapottal összefüggő

életminőség (health-related quality of life, HRQOL) vagy az egészségi kimenetel (health outcomes). Az amerikai Gyógyszertörzskönyvező Hatóság (Food and Drug Administration, FDA) azonban 2001-ben egy új terminológiát vezetett be. Eszerint patient-reported outcomes (PRO) néven foglalta össze az addigi fogalmakat. Az FDA véleménye szerint PRO pontosabban jellemzi az egyes terápiás eljárásokra adott válaszokat a betegek szemszögéből. Ezzel szemben az életminőség fogalom túl általános és nem eléggé specifikus a kezelések hatásának leírására.

Amint olvashattuk, *az életminőség nem egységes fogalom és számos definíciója létezik*. Szükségszerű megkülönböztetni más olyan kifejezésektől, melyek az életminőség-méréssel foglalkozó publikációkban jelentek meg. A funkcionális állapotot felmérő kérdőívek a betegség okozta funkcióvesztést, a cselekvések akadályozottságát vizsgálják. Számos módszer áll rendelkezésre az életminőség mérésére, legelterjedtebbek az önkitöltős kérdőívek, melyek standardizált módon számszerűsítik az adott állapotban észlelt életminőséget. A kérdőívek lehetnek bármely betegség esetén alkalmazhatók, ezek az általános kérdőívek, és a betegség speciális tüneteivel kapcsolatos életminőség-változására fókuszálók, a betegség-specifikus kérdőívek.

## A stressz

A stressz jelentését (Selye, 1964) a károsító hatásokra adott válaszreakcióként fogalmazta meg. Ez a reakció egyaránt lehet pozitív (eustressz) és negatív (distressz). Az eustressz az életben maradáshoz nélkülözhetetlen: stimulál, megpróbáltatás esetén energiát szolgáltat, amely után rövid időn belül a szervezet egyensúlyi állapota visszatér. Ezzel szemben a distressz túl nagy igénybevételt jelent, a hosszan tartó egyensúlytalanságból fizikális és mentális betegség alakulhat ki. Mára egyértelművé és elfogadottá vált, hogy a Selye-féle általános alkalmazkodási tünet együttes (adaptációs szindróma) emberben és magasabb rendű állatokban azonos egy nagymértékben összerendezett védelmi vészreakcióval, ami gyakran lázas megbetegedésként jelentkezik, és ezt ma akutfázisválasznak (AFV) nevezzük. Tágabb értelemben a károsodást okozó, akutfázisválaszt kiváltó szerek fizikai, vegyi és biológiai osztályba sorolhatók.

A stressz tehát egy olyan jellegzetes tünetcsoportban megnyilvánuló válasza a szervezetnek, amit bármilyen károsító tényező (testi vagy lelki) kiválthat. A stressz tulajdonképpen valamely stresszor hatására kialakuló általános alkalmazkodási válasz, jellegzetes, de nem fajlagos elváltozásokkal.

A munka által kiváltott stresszt a következőképpen lehet definiálni: munkával kapcsolatos stressznek a munka, a munkakörülmények és a munkaszervezet kellemetlen és egészségkárosító tényezőire adott ösztönös (emocionális), kognitív (gondolati), viselkedési és fiziológiai (különböző szervek működése) reakciókat nevezik. A stressz egy olyan állapot, amit magas aktivációs- és terhelési szint jellemez, és ami gyakran azzal az érzéssel párosul, hogy az illető a helyzetet nem képes legyőzni. (Dr. Lenert, 2010)

A munkahelyi stresszorok megjelenhetnek egyéni szinten (túl sok vagy kevés felelősség másokért, autonómia, karrierfejlődés), csoportos szinten (összvetartás hiánya, csoporton belüli konfliktus, jó munkatársi kapcsolatok hiánya, felettes-sel/beosztottal való kapcsolat) és szervezeti szinten (vezetési stílusok, ellenőrzési rendszerek, technológia, túl alacsony fizetés, állás bizonytalansága).

### **A munkahelyi egészségfejlesztés**

„A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan együttes tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jól-lét javítására irányul. A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök: a munkaszervezet javítása, a dolgozói részvétel biztosítása és a személyi kompetencia fejlesztése.” (A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata /ENWHP/ Luxemburgi Deklarációja, 1997.)

#### *Miért történjék munkahelyi egészségfejlesztés?*

- Az utóbbi évtizedben a munka világában bekövetkező változások miatt.  
(Pl.: globalizáció, létszámcsökkenés, sokan dolgoznak részmunkaidőben.)
- Napjainkban a munkához való hozzáállás, a munka jelentősége módosul.  
(Pl.: nagymértékben befolyásolja egészségünket és jól- létünket stb.)
- A munkahelyi egészségfejlesztés (MEF) a munkavállalóra irányul, de előnyei szerteágazóak.  
(Pl.: csökkennek a betegséghez kapcsolódó kiadások, nő a vállalat termelékenysége.)
- A MEF – bizonyítható módon – nem kizárólag karitatív; egyértelműen kifizetődő tevékenység. Hasznából egyaránt részesül a munkáltató, a munkavállaló és a szociális ellátó- rendszer.

### **Életminőség és munkahelyi stressz felmérés**

#### **A kutatás módszere, az adatfeldolgozás módja**

Az életminőséget az SF-36 kérdőívvel vizsgáltuk. Az SF-36 („Short Form–36”) kérdőív 36 kérdése a megkérdezettek saját egészségükről alkotott véleményét méri és azokat a következő dimenziókba jeleníti meg: fizikai működés (FM), fizikai problémákból adódó szerepkorlátozottság (FS), testi fájdalom (TF), vitalitás/energia (VI), társadalmi aktivitás/szociális működés (SM), érzelmi problémákból adódó szerepkorlátozottság (ÉS), általános mentális egészség (ME), általános egészségérzet (ÁE). Ezen kívül tartalmaz egy kérdést, mely egyik dimenzióhoz sem kapcsolódik szorosan; a megkérdezettek jelenlegi egészségi állapotukat hasonlítják össze az egy évvel ezelőtti állapotukkal. (Szabó, Szabó és Hegedűs, 2008). Az első négy dimenzió a fizikális egészségi állapotról,

a második négy a mentális egészségi állapotról ad átfogó képet. A fenti szempontok, dimenziók mindegyike egy 0 és 100 közötti skálaértéket kap. A 8 dimenzió értékeit vizsgálva megállapítható, hogy minél magasabb az összes pontszám, az egyén annál egészségesebbnek érzi magát, ill. korlátozottsága annál kisebb.

Az SF-36 kérdőív esetében ismertek az egészségesekre vonatkozó magyar normálértékek (Czimbalmos és mtsai, 1999). A kérdőívre történő válaszadás önkéntes és névtelen volt. Minden dolgozó ugyanazt a kérdőívet kapta.

Kutatásunk másik módszere Siegrist Munkahelyi Stressz kérdőíve volt (Siegrist, 2004). A Siegrist-féle munkahelyi stressz kérdőív segítségével a munkatársak külső erőfeszítéseire, vélt jutalmaira, és belső erőfeszítéseire kaphattunk választ. A külső erőfeszítések skála a nagy túlterheltség miatti időzavarra, munkával kapcsolatos erőfeszítésekre és a munka félbeszakításakor keletkezett zavaró érzésekre kérdezett. A jutalom skála a megérdemelt megbecsülést, a munkahelyi előléptetés lehetőségét, a munkahelyi helyzet változásait és az erőfeszítések viszonylatában mért jutalmakat mutatta be. A belső erőfeszítések skála az időzavar miatti túlterheltséggel, a munka utáni kikapcsolódás lehetőségeivel, a közelállók vélemény nyilvánításaival és az el nem végzett munkával kapcsolatos érzelmi viszonyulásokkal foglalkozott (Szabó és mtsai, 2008).

A vizsgálati minta (n=32) 52%-a nő, 48 %-a férfi. A felmérték 84,6%-a fizikai dolgozó, míg 15,4%-uk szellemi munkát végez. Az átlagéletkor 42,8 év (SD 13,203). A felmérték 34,7%-a tölti szabadidejét internetezéssel, tv nézéssel, 19,3%-uk kirándulással, olvasással 11,5%-uk, 7,7–7,7%-uk mozi látogatással, horgászattal, kerti munkával, 3,8–3,8%-uk pedig sütéssel, fotózással és vásárlással. A minta 58%-a nem sportol rendszeresen. 76,9%-uk pedig nem dohányzik.

A kapott eredményeket SPSS 17.0 for Windows és Microsoft Office Excel 2007 programmal dolgoztuk fel.

## **Eredmények**

Az SF-36 kérdőív az egyes dimenziókban kapott, egész mintára vonatkoztatott átlagértékeket, illetve a nemek szerint és foglalkozási típusok (szellemi vagy fizikai) szerinti értékeket szemlélteti az 1. táblázat.

**1. táblázat:** az SF36 kérdőív eredményei az egész mintára; nemek és foglalkozás típusok szerint

		FS	FM	TF	ÁE	VI	SM	ÉS	ME
Átlag		95	93	64	65	56	58	89	67
Szórás		8,15989	8,25516	18,5	9,84251	12,63074	10,90593	16,60201	8,89916
Férfi	Átlag	97,5	95,5	66	67	59	59	89	69
	Szórás	7,00765	6,54508	20,24658	9,59911	16,14960	13,55764	12,30370	9,75266
Nő	Átlag	93	90	61	63	55	59	91	69
	Szórás	10,25249	8,70632	15,85158	11,48121	9,88180	9,43880	20,22600	8,38830
fizikai	Átlag	97	95	69	66	56	57	93	67
	Szórás	7,21688	7,64608	13,13250	10,08299	16,30155	8,73212	13,62779	10,73856
szellemi	Átlag	94	91	52,5	69	60,5	70	79	69,5
	Szórás	12,50000	7,11805	26,28688	13,14978	7,50555	8,16497	25,11308	4,04145

A jelenlegi egészségi állapotát 63% hasonlónak tartja, 13% valamivel, 16% sokkal jobbnak és csak 8 tartja valamivel rosszabbnak az egy évvel ezelőtti állapothoz képest.

Egyik dimenzióban sem találtunk a nemek között szignifikáns különbséget.

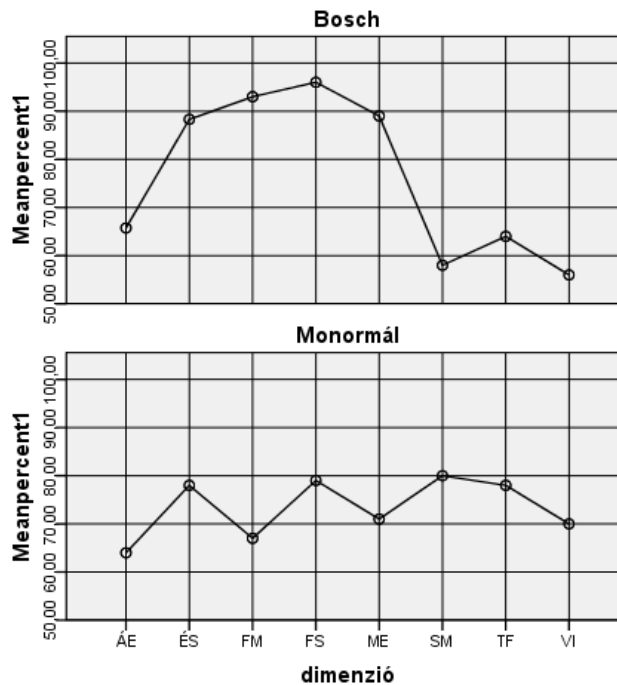
A szellemi foglalkoztatottak szignifikánsan jobbnak ítélték „szociális működésüket” a fizikai dolgozóknál. A testi fájdalom a fizikai munkát végzők életét jóval kevésbé befolyásolja, mint a szellemi munkát végzőkét.

A magyarországi átlagértékkel összehasonlítva a cég munkavállalóinak eredményeit elmondható, hogy a fizikai és az érzelmi szerepüket a cég dolgozói kedvezőbbnek ítélik meg, viszont a szociális működés és a testi fájdalom dimenziókban messze elmaradnak a Mo.-i átlagtól. A többi dimenzióban hasonló értékeket kaptunk (2. táblázat; 1. ábra).



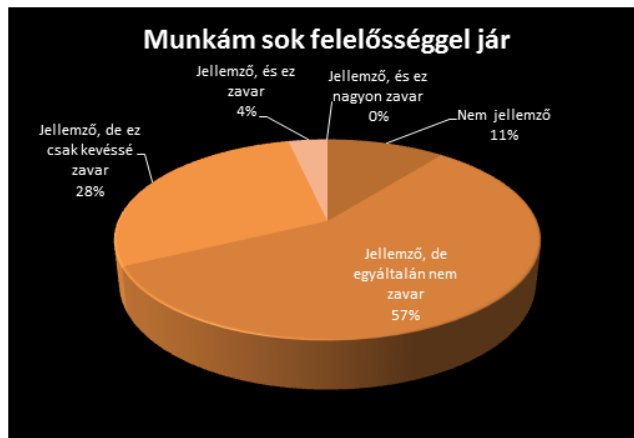
2. táblázat: az egészséges populáció magyarországi normálértékeinek és mintánk értékeinek összehasonlító táblázata

Skálák neve	Fizikai működés	Fizikai szerep	Testi fájdalom	Általános egészség	Vitalitás	Szociális működés	Érzelmi szerep	Mentális egészség
Skálák rövidítése	FM	FS	TF	ÁE	VI	SM	ÉS	ME
Adatok száma	32	32	32	32	32	32	32	32
Bosch dolgozók átlagértékei	93	95	64	65	56	58	89	67
Magyarországi normálértékek	91	79	78	64	70	80	78	71
Az átlagok különbsége	2	17	-34	2	-11	-22	10	-4

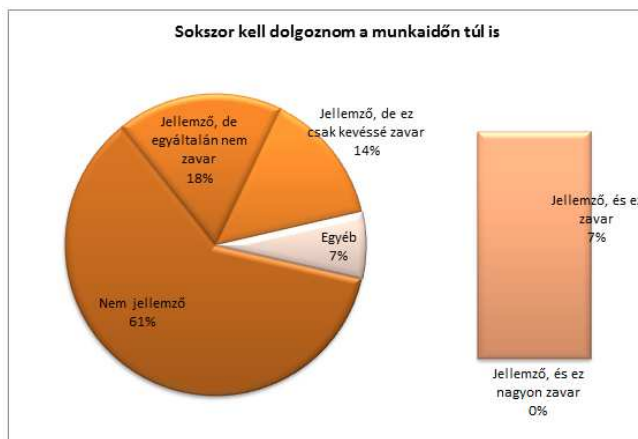


1. ábra: SF-36 kérdőív dimenzióinak átlagos értékei a Bosch cégnél és a magyarországi mintánál.

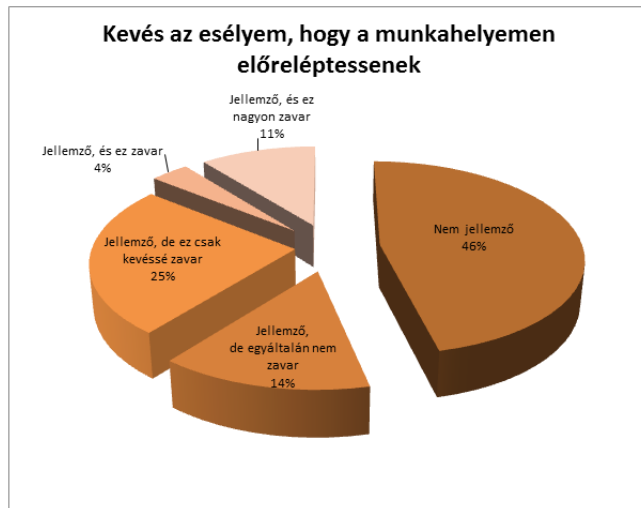
A stressz kérdőív adatai alapján a felmérték 47%-ára jellemző, hogy állandó időzavarral küzdenek a nagy munkahelyi terhelés miatt és 89%-uk munkája sok felelősséggel jár (2. ábra). 2/3-ukat gyakran félbeszakítják munkájuk során, valamint sok a zavaró tényező. A munkavállalók csupán 39%-uknak kell a munkaidejükön túl is dolgoznia (3. ábra). A felmérték mindössze 46,9%-a gondolja úgy, hogy főnökeitől megkapja a megérdemelt megbecsülést, míg munkatársaiktól 53,1%-uk kapja meg. A munkavállalók 54%-a véli, hogy kevés az esélyük az előrelépésre munkahelyükön, és ebből 11%-ukat ez nagyon zavarja (4. ábra). A válaszok alapján a minta  $\frac{3}{4}$  része gondolja állását biztosnak, és 68%-uk szerint nem történtek, és nem is kell rá számítaniuk, hogy kedvezőtlen változások következnek be munkahelyi helyzetükben. A válaszadók kicsivel több, mint fele gondolja, úgy, hogy jelenlegi állásuk megfelelően tükrözi képességeiket.



2. ábra: A Siegrist kérdőív eredményei



3. ábra: A Siegrist kérdőív eredményei 2.



4. ábra: A Siegrist kérdőív eredményei 3.

#### Következtetések levonása, összegzés

Az SF-36 kérdőív eredményei alapján a Bosch dolgozók egészségi állapotukról alkotott képe kedvező; több dimenzióban a magyarországi, egészséges populációnál jobbnak ítélik meg állapotukat. A válaszadók neme nem, de foglalkozásuk típusa befolyásolja egészségi állapotukat, több dimenzióban is, ilyen a szociális működés és a testi fájdalom. Az ülő munkát végző, szellemi dolgozók nagyobb arányban szenvednek testi fájdalomtól, melyek kihatnak mindennapjaikra. Biztatónak találtuk, hogy a munkavállalók nagy részben hasonlóan, sőt közel egyharmaduk jobbnak ítéli meg jelenlegi egészségi állapotát, mint az egy évvel ezelőttit.

Előzetes szakirodalmi áttekintésünk alapján azon feltevésünk, mely szerint multinacionális cégeknél jellemző, hogy a munkavállalók túlóráznak, nagy rajtuk a nyomás és a teljesítési kényszer részben megdőlt, hisz mintánk csupán 39%-ának kell túlóráznia, viszont beigazolódtott, hogy nagy rajtuk a nyomás. A munkavállalók  $\frac{3}{4}$ -e biztosnak véli állását, és 68%-uk szerint nem történtek (és nem is számítanak rá) kedvezőtlen változások munkahelyi helyzetükben, viszont az előrelépést is nehéznek tartják.

Előzetes tájékozódásunk és felmérésünk alapján elmondhatjuk, hogy a cégnél nem fordítanak megfelelő időt és módszert a munkavállalók stressz-kezelésére. Nem veszik figyelembe, hogy megfelelő helyen, környezetben dolgozzanak. Nagy az elvárás a munkavállalóktól, és ez okozhatja a munkahelyi stressz megjelenését. Véleményünk szerint, szükség lenne munkahelyi egészségfejlesztésre a Bosch cégnél, mind a mozgásos egészségfejlesztés területén, mely javíthatja a munkavállalók életminőségét, mind a stressz-kezelés területén.

## Irodalomjegyzék

- A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata /ENWHP/ Luxemburgi Deklarációja, 1997.
- Czibalmos Á., Nagy Zs., Varga Z., Husztik P. (1999): Páciens megelégedettségi vizsgálat SF-36 kérdőívvel, a magyarországi normálértékek meghatározása. *Népegészségügy*, 1. szám, 4–19.
- Hegy G. (2008): Megoldások a Munkahelyi Egészségfejlesztési Programban. Hewitt HeRbárium – A munkahelyi egészségügy fóruma.  
<http://hewittherbarium.office.hu/download/stresszszerepe.pdf>
- Kapás Zs. (2007): Munkahelyi egészségfejlesztés, mint megtérülő beruházás. *Országos Egészségfejlesztési Intézet*.  
[http://www.oefi.hu/kapas\\_zsolt\\_tanulmany.pdf](http://www.oefi.hu/kapas_zsolt_tanulmany.pdf) 7–8: 11.
- Kiss J. (2008): A munkahelyi egészségterv. *Országos Egészségfejlesztési Intézet*.  
[http://www.oefi.hu/move-europe/eloadasok/kiss\\_judit\\_20080422.pdf](http://www.oefi.hu/move-europe/eloadasok/kiss_judit_20080422.pdf)
- Lenert M. (2010): Stress an der Arbeitswelt. Artikelnummer 323/11.
- Seedhouse D F (1986): Health: The Foundations for Achievement, John Wiley and Sons. (Last reprinted February 1997).
- Selye J. (1964): Életünk és a stress. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Siegrist J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I., Peter, R. (2004): The measurement of Effort-Reward Imbalance at work: European comparisons. *Social Science & Medicine*, 58 (8): 1483–1499.
- Statisztikai tükör (2010): *KSH*. IV. évfolyam 50. szám. 4.
- Szabó N., Hegedűs K., Szabó G., Kopp M (2008): Egészségügyi dolgozók munkahelyi stressz-állapota és társas támogatottsága. *Nővér*, 21 (1): 10–17.
- Szabó N., Szabó G., Hegedűs K. (2008): Interdiszciplinaritás, munkahelyi stressz, holisztikus szemléletű ellátás. *Lam-tudomány*. 244.
- Szabó Nóra – Szabó Gábor – Hegedűs Katalin (2008): Interdiszciplinaritás - munkahelyi stressz – holisztikus szemléletű ellátás. *Lege Artis Medicinae*, 18 (3): 243–249.
- Újszászi L, Kulich RK, Tóth GT, Bárány L, Carlsson J, Ingela W. (2004): Betegségprofil-vizsgálat a refluxbetegségben szenvedőknél – a legújabb magyarországi metodológiai vizsgálat eredményei. *Orvosi Hetilap*, 13: 715–723.
- WHO. int (2006) Constitution of the World Health Organization- *Basic Documents*, Forty-fifth edition, Supplement, October



## A KÖTET KÖZREMŰKÖDŐI ÉS ELÉRHETŐSÉGÜK

**Dr. habil. Árva László CSc** – főiskolai tanár  
 Szolnoki Főiskola, Turizmus Tanszék  
 5000. Szolnok, Ady Endre u. 9  
 Tel.: +3670-/6265894; Fax: 06-1-2004271  
 e-mail: laszlo.d.arva@gmail.com

**Bartha Enikő** – adjunktus  
 Apor Vilmos Katolikus Főiskola  
 2600. Vác, Konstantin tér 1–5.  
 Tel.: +3630/4400782  
 e-mail: bartha.eniko@avkf.hu

**Dr. Béres Sándor PhD** – egyetemi docens  
 Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
 3300. Eger, Leányka u. 6  
 Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
 e-mail: beres.sandor@ektf.hu

**Dr. Bíró Melinda PhD** – tanszékvezető főiskolai docens  
 Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék  
 3300. Eger, Leányka u. 6.  
 Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
 e-mail: biromelinda@ektf.hu

**Csillag Anett** – főiskolai hallgató  
 Eszterházy Károly Főiskola  
 3300. Eger, Leányka u. 6.  
 Tel.: +3630/2774997; Fax: +3636/520-433  
 e-mail: csillagkis@freemail.hu

**Dr. Fritz Péter PhD** – főiskolai docens  
 Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
 3300 Eger, Leányka u. 6  
 Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
 e-mail: fritz.peter@ektf.hu

**Gáspár Zsófia** – főiskolai hallgató  
 Eszterházy Károly Főiskola  
 3300 Eger, Leányka u. 6  
 Tel.: +3630/4878965  
 e-mail: gasparzsofi@freemail.hu

**Dr. habil. Gombocz János CSc** – egyetemi tanár

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),  
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék  
1123 Budapest, Alkotás u. 44.  
Tel.: +361/487-92-87; Fax: +361/356-63-37  
e-mail: gombocz@mail.hupe.hu

**Hekliné dr. Herbály Katalin PhD** – főiskolai tanár

Szolnoki Főiskola, Nemzetközi Gazdálkodási Tanszék  
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9  
Tel.: +3620/4265232; Fax: +3656/512493  
e-mail: hekline@szolf.hu

**Dr. Honfi László PhD** – intézetigazgató, tanszékvezető főiskolai tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet,  
Testkultúra-elmélet Tanszék  
3300 Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: honfil@ektf.hu

**Kopkáné Plachy Judit PhD hallgató** – adjunktus

Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: plachy.judit@ektf.hu

**Kovács Noémi** – testnevelő tanár

Apor Vilmos Katolikus Főiskola  
2600. Vác, Konstantin tér 1–5.  
Tel.: +3630/5137184  
e-mail: kovacs.noemi@citromail.hu

**Kristonné Dr. Bakos Magdolna CSc** – intézetigazgató-helyettes főiskolai tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet  
3300 Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: kristonmagdi@ektf.hu

**Láng Petra Fanni** – főiskolai hallgató

Eszterházy Károly Főiskola  
3300 Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3670/4237752  
e-mail: langpetrafanni@gmail.com

**Dr. habil. Müller Anetta PhD** – tanszékvezető főiskolai tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
 3300 Eger, Leányka u. 6  
 Tel.: +3620/36-23-612; Fax: +3636/520-433  
 e-mail: muller@ektf.hu

**Seprényi Ilona** – főiskolai hallgató

Szegedi Tudományegyetem  
 6725. Szeged, Boldogasszony sgt. 6  
 Tel.: +3670/6645256  
 e-mail: ilona.seprenyi@facebook.com

**Szabó-Rácz Petra** – testnevelő tanár

Eszterházy Károly Főiskola  
 3300 Eger, Leányka u. 6  
 Tel.: +3630-480688  
 e-mail: szrpetra@yahoo.com

**Szalay Gábor** – főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék  
 3300 Eger, Leányka u. 6  
 Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
 e-mail: szalay@ektf.hu

**Szalay Zsófia** – testnevelő tanár

Buborék Úszóiskola  
 1124. Budapest, XII. Városmajor u. 16.  
 Tel.: +3636/419-295  
 e-mail: nosophie@freemail.hu

**Dr. Szatmári Zoltán PhD** – egyetemi docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék  
 3300 Eger, Leányka u. 6.  
 Tel.: +3636/520-488; Fax: 36/520-433  
 e-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

**Széles-Kovács Gyula** – főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
 3300 Eger, Leányka u. 6  
 Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
 e-mail: szkovacs@ektf.hu



**Dr. habil. Vass Miklós CSc** – egyetemi tanár

Nyíregyházi Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet  
4400. Nyíregyháza, Sóstói út 31/b  
Tel.: +3620/3351718  
e-mail: drvassm@freemail.hu

**Váczai Péter** – tanársegéd

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: vaczi.peter@ektf.hu

**Dr. Várhelyi Tamás CSc** – főiskolai tanár

Szolnoki Főiskola, Turizmus Tanszék  
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9  
Tel.: +3656/421-455; Fax: +3656/512-499  
e-mail: varhelyit@hotmail.com

**Vécseyné Kovách Magdolna PhD hallgató** – adjunktus

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: kovachm@ektf.hu

## Tartalom/Contents

Előszó/Introduction . . . . .	3
Bartha Enikő – Kovács Noémi: Kisgyermek és serdülők fizikai aktivitását és sportolási mintázatát befolyásoló tényezők bemutatása/Factors Affecting Children's and Adolescents' Physical Activity and Sport's Activity Patterns . . . . .	5
Láng Petra Fanni – Bíró Melinda – Kopkáné Plachy Judit: A leendő testkulturális szakember dohányzási szokásainak, dohányzással kapcsolatos nézeteinek vizsgálata/Examination of Smoking Habits and View of Prospective Physical Education Professionals . . . . .	13
Szabó-Rácz Petra – Bíró Melinda: Az úszásnemek sorrendjének megválasztása az óvodai úszásoktatásban/Election of the Swimming Strokes of Pre-School Age Pupil . . . . .	31
Szalay Gábor – Szalay Zsófia – Honfi László: A kétciklusú testnevelő tanárképzés előzményei és tapasztalatai az Eszterházy Károly Főiskolán/The History of PE Teachers Training and the Experience of the Two-Cycle PE Teacher Training in the Eszterházy Károly College . . . . .	45
Szatmári Zoltán – Fritz Péter – Seprényi Ilona: Testkulturális fogalmak értelmezésének vizsgálata 11-18 éves tanulók körében/Technical Terms of Body Culture Ask Known by Students of 11 – 18 Years of Age . . . . .	69
Váczai Péter – Széles-Kovács Gyula – Kristonné Bakos Magdolna – – Müller Anetta: Az EKF-Eger HÉSZ kosárlabda csapat márkázhatósága a főbb márka elemek alapján/Branding Ability of EKF-Eger HÉSZ Basketball Team in Connection with Main Elements of Branding . . . . .	87
Váczai Péter: Milyen hatással volt a 2008. évi gazdasági világválság az Észak-Amerikai Kosárlabda Liga az NBA nézőszámára és jegyáraitra?/What Kind of Effects Had the Global Economic Crisis on the Attendance of the NBA Games? . . . . .	93
Vécseyne Kovách Magdolna – Kopkáné Plachy Judit – Csillag Anett – – Gáspár Zsófia: Munkahelyi egészségfejlesztés – életminőség és munkahelyi stressz felmérés az egri Bosch Rexroth Pneumatika Kft.-nél/Worksite Health Promotion – Quality of Life and Work-Related Stress Assessment at Bosch Rexroth Pneumatika Ltd., Eger . . . . .	105
A kötet szerzői és elérhetőségük . . . . .	117